THE INTERNATIONAL BESTSELLING AUTHOR

Tony Buzan

Bản đồ tư duy cho trẻ thông minh

Mind Maps for kids

MAX YOUR MEMORY AND CONCENTRATION

Tăng cường trí nhớ và khả năng tập trung

First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

THƯ CỦA THẦY TONY

Em sẽ làm gì nếu có thể nhớ được bất cứ điều gì mình muốn, vào bất cứ lúc nào? Em sẽ:

- trở thành "chuyên gia" tầm cỡ thế giới về "các nghệ sĩ nhạc pop được yêu thích"?

- gây ấn tượng với bạn bè khi biết được tổng số bàn thắng trong mọi mùa bóng?

- nhớ được nhiều câu chuyện cười và trở thành "cây hài" của lớp?

- rành rẽ về các vì sao và hành tinh, rồi trở thành một nhà thiên văn học xuất chúng?

- trở thành một diễn viên nổi tiếng, dễ dàng ghi nhớ mọi câu thoại?

Nhớ được mọi thứ, em có thể đạt được bất kỳ thành quả nào mình mong muốn. Cuốn sách này tập hợp mọi sự hỗ trợ để em thực hiện điều đó. Tôi sẽ hướng dẫn em phát huy tối đa năng lực ghi nhớ của bộ não bằng những công cụ ghi nhớ kỳ diệu. Rồi em sẽ nhanh chóng nhận ra mình chỉ tốn chút ít thời gian học bài, trong khi thời gian thư giãn lại dài ra. Em sẽ học tập và đạt được điểm cao trong kỳ thi với tâm trạng thoải mái. Không những thế, em lại còn có thể chia sẻ với mọi người cách ghi nhớ sao cho tốt.

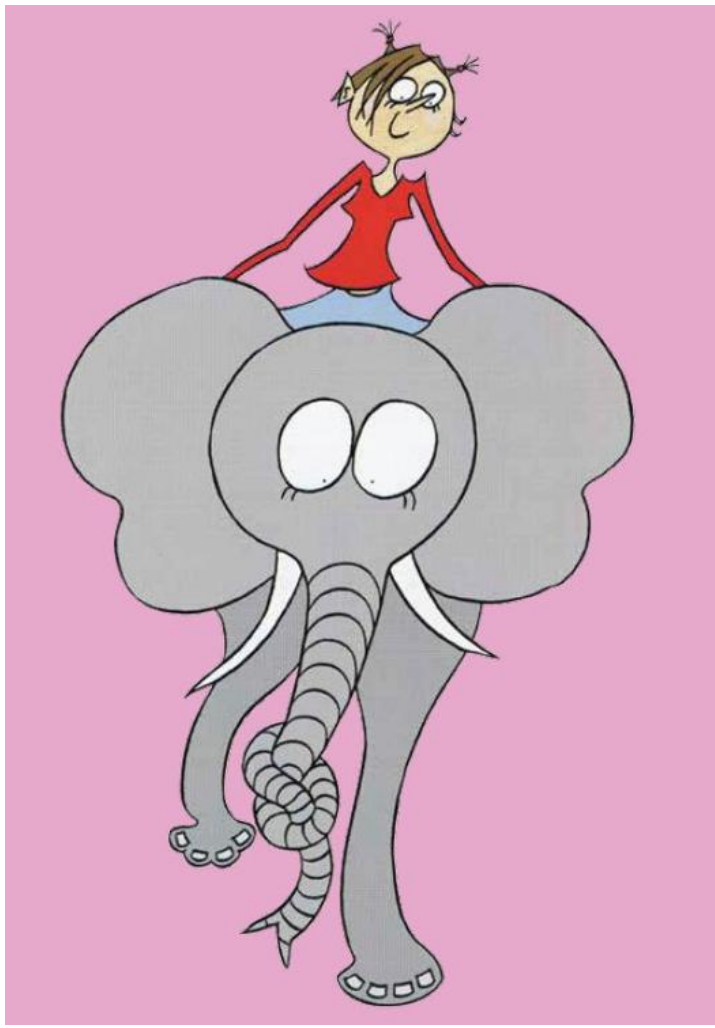
Còn điều tuyệt vời nhất em đạt được là gì? Là chơi đùa cùng trí nhớ. Trí nhớ luôn yêu thích sự thoải mái và những điều thú vị. "Chơi đùa" với trí nhớ của mình, em sẽ thấy mọi thứ đều hấp dẫn, chẳng còn giới hạn nào đối với việc học hỏi. Với khả năng ghi nhớ "thần sầu", em có thể biến MỌI giấc mơ thành hiện thực.

Vậy thì còn chờ gì nữa? Giở sang trang mới ngay và sẵn sàng tối ưu hóa Bộ nhớ lẫn Khả năng tập trung của mình nào!

TRÍ NHỚ TUYỆT DIỆU CỦA CHÚNG TA

Em có biết khả năng ghi nhớ của em là vô cùng tận không?

Phải, BẤT CỨ ĐIỀU GÌ đấy nhé!



Cuộc sống sẽ đơn giản và vui vẻ hơn đến nhường nào khi em:

- có thể gây ấn tượng với bạn bè nhờ nhớ được mọi cầu thủ đã ghi bàn trong các trận bóng;

- không còn rơi vào tình trạng hốt hoảng, lo lắng khi làm mất điện thoại hay không có sổ danh bạ ở cạnh bên – vì em đã nhớ mọi số điện thoại cần thiết;

- "bắt" đúng đáp án cho các bài thi, bài kiểm tra.

Trước khi tiếp tục, hãy kiểm tra xem khả năng ghi nhớ của em có tốt hay không? Đôi khi nó hoạt động thật hiệu quả, song có những lúc lại khiến em vô cùng thất vọng? Ví dụ như: khi đang đứng trả bài trước lớp mà câu trả lời bỗng nhiên nhất định không chịu "chui ra" khỏi bộ não; em thực sự biết đáp án là gì, nhưng không tài nào cất thành lời. Thậm chí đáng chán hơn nữa là vừa lúc chuyển sang câu hỏi khác thì đáp án cho câu hỏi "bí lù" kia lập tức xuất hiện!

Sao lại thế được chứ? Nếu trí nhớ của em đã từng khiến em thất vọng đến vậy thì không phải là do em ngốc nghếch hay "rùa bò" đâu! Đó chỉ là dấu hiệu cho thấy em cần làm gì đó để hỗ trợ trí nhớ lưu trữ thông tin, đến khi em cần thì sẽ nhớ được ngay.

Bộ não của em là một thư viện khổng lồ đấy nhé!

THÔNG TIN THÚ VỊ VỀ BỘ NÃO LOÀI VOI KHÔNG BAO GIỜ QUÊN

Có thật là… loài voi có trí nhớ tuyệt vời đến thế không? Đúng vậy! Hầu như mọi con voi đều có thể nhận ra bạn của chúng, dù là người hay động vật, sau NHIỀU NĂM xa cách.

Có một câu chuyện thế này: một nhóm voi Tuli trẻ ngay khi vừa được trả về môi trường sống tự nhiên ở Nam Phi thì vẫn được cả đàn nhận ra và NGAY LẬP TỨC được chấp nhận cho nhập đàn.

Những gì em đã đưa vào đầu thì sẽ luôn còn mãi, chỉ có điều cái "kho thông tin" này có vẻ khá là lộn xộn. Thế nên thật khó khi phải tìm đúng thông tin cần dùng. Những gì em cần làm là giúp bộ não sắp xếp lại thông tin cho gọn gàng để dễ dàng truy cập. Khi đọc xong cuốn sách này, em sẽ trở thành chủ nhân thực sự đối với

chính trí nhớ của mình và có thể nhớ mọi điều em muốn trong bất cứ tình huống nào.

Quý bà Mnemosyne

Em có biết trong tiếng Anh, từ "memory" (tức "trí nhớ", "khả năng ghi nhớ") bắt nguồn từ tên của nữ thần Ký ức Mnemosyne(*) trong thần thoại Hy Lạp không? Bà sinh cho thần Zeus 9 người con – các nàng Muse. Họ lớn lên và trở thành 9 nữ thần bảo hộ cho các lĩnh vực khoa học và nghệ thuật.

(*) Phiên âm: /nɪˈmɒsəni/

Đối với người Hy Lạp, nhờ sự kết hợp giữa năng lượng và sức mạnh (của thần Zeus) với khả năng ghi nhớ (của thần

Mnemosyne) mà con người có được sự sáng tạo và trí tuệ (dưới dạng 9 nữ thần Muse). Với những kỹ thuật ghi nhớ được giới thiệu ở đây, khả năng ghi nhớ của em sẽ được cải thiện và em cũng sẽ sáng tạo hơn. Nghĩa là em sẽ nhanh chóng học hỏi thêm được nhiều điều mới.

THÔNG TIN THÚ VỊ VỀ BỘ NÃO CÀNG BIẾT NHIỀU, CÀNG PHÁT TRIỂN

Trí nhớ cũng giống như các cơ bắp vậy, càng sử dụng nhiều thì càng ghi nhớ tốt. Trên thực tế, nó sẽ càng LỚN HƠN – chính vì thế em sẽ nhớ được NHIỀU HƠN!

Tài xế taxi ở những thành phố lớn thường có đồi hải mã lớn hơn hầu hết mọi người bởi vì họ phải nhớ rất nhiều đường đi lối lại trong thành phố. À, quên mất! "Đồi hải mã" là một bộ phận trong não – do hình dạng giống như con cá ngựa nên nó mới có tên gọi ấy. Đây là nơi não tạm ghi lại mọi thứ để hình thành "trí nhớ ngắn hạn", rồi sau đó mới chuyển đến vỏ não để lưu trữ lâu dài.

THÔNG TIN THÚ VỊ VỀ BỘ NÃO PHÁ KỶ LỤC GHI NHỚ NÀO!

Ông Dominic O'Brien, người Anh, có một trí nhớ vô cùng TUYỆT VỜI! Với chỉ một lần nhìn qua, số lá bài mà ông nhớ được chính xác là… 2.808 (tức 54 bộ bài Tây 52 lá đấy!). Ông cũng là người 8 lần giành chức vô địch cuộc thi Trí nhớ Thế giới.

Hai "ngôi sao" của Trí nhớ

Từ thời Hy Lạp Cổ đại, nhiều người đã tạo được ấn tượng với bạn bè mình bằng tài ghi nhớ. Chẳng hạn như họ có thể nhớ và đọc vanh vách hàng trăm mục trong một danh sách (ngày tháng và con số; tên gọi và khuôn mặt) theo chiều xuôi, ngược hoặc theo bất kỳ trình tự nào.

Sao lại thế được cơ chứ? Hẳn em sẽ rất ngạc nhiên khi biết rằng họ đều dùng Bộ Công cụ Ghi nhớ kỳ diệu để giúp ghi nhớ mọi thứ.

Bộ công cụ đó sẽ phát huy hiệu quả khi được kết hợp với hai "ngôi sao" sau đây:

- Trí tưởng tượng

- Sự liên tưởng

Để nhớ tốt, em chỉ cần liên tưởng – dĩ nhiên là cũng sử dụng cả trí tưởng tượng nữa – điều cần nhớ với điều gì đó em đã biết. Nào, chúng ta hãy cùng nhau theo dõi cách thức làm việc của hai "ngôi

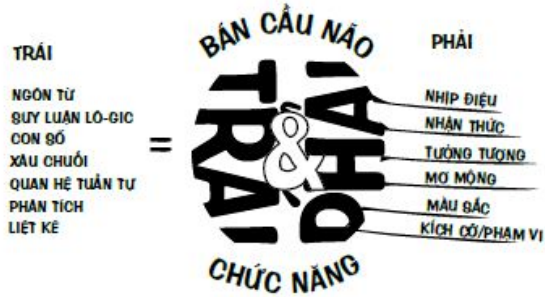
sao” này nhé!

TĂNG CƯỜNG TRÍ NHỚ TUNG & HỨNG

Tung hứng không chỉ là một trò VUI NHỘN mà còn là một kỹ thuật tuyệt vời giúp CẢ HAI bán cầu não phối hợp hoạt động cùng nhau, qua đó tăng cường khả năng ghi nhớ và tập trung.

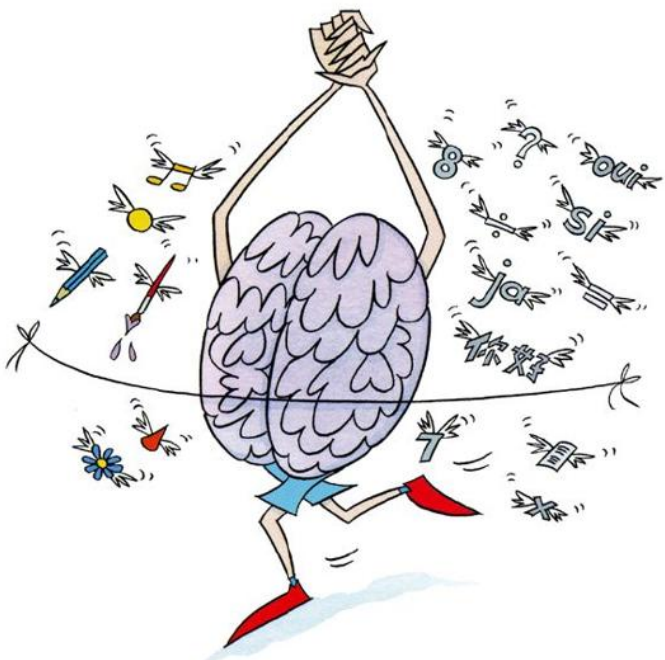
Sử dụng cả hai bán cầu não để ghi nhớ

Bộ não chúng ta bao gồm hai bán cầu não. Mỗi bán cầu não có những chức năng và phương thức hoạt động riêng biệt. Khi phải tư duy về ngôn ngữ, con số và trình tự, em sẽ dùng bán cầu não trái. Còn bán cầu não phải sẽ “thích thú” khi bắt gặp những màu sắc, bắt được giai điệu của bài hát yêu thích, hay khi sử dụng trí tưởng tượng để lên chủ đề cho bữa tiệc sinh nhật.



Tại sao trí tưởng tượng lại có vai trò quan trọng trong học tập và ghi nhớ? Đó là vì nó khiến phần bán cầu não phải hoạt động thật nhiều, trong khi bình thường em dùng chủ yếu là bán cầu não trái.

Chỉ dùng có một bên não thì chẳng khác nào cố đi bằng một chân: vất vả vô cùng! Khi phối hợp được cả hai bán cầu não, em sẽ thấy việc ghi nhớ mọi thứ sẽ dễ dàng hơn nhiều.



1. Trí tưởng tượng

Trí tưởng tượng làm cho những điều cần ghi nhớ trở nên thú vị hơn. Và điều gì càng thú vị thì lại càng dễ nhớ.

Hãy xem hai nhóm từ sau đây:

1. Bữa tiệc, khoảng trống, quà, nghỉ, trắng, nắng

2. Tiệc tùng, trống trải, quà tặng, nghỉ ngơi, trắng tinh khôi, giọt nắng

Theo em thì nhóm từ nào dễ nhớ hơn? Tất nhiên đó sẽ là dãy từ khiến em thích thú và nghe vui tai rồi. Những điều em không thích hoặc không gợi thanh, gợi hình sẽ dễ bị quên hơn.

Sau đây là những "trợ tá" của "ngôi sao" Trí tưởng tượng:

SỰ CƯỜNG ĐIỆU. "Luân canh" là một đề tài chẳng thú vị chút nào, ấy vậy mà em vẫn phải học đấy. Tuy nhiên, trí tưởng tượng của em có thể khiến chủ đề này thú vị hơn. Chẳng hạn, hãy hình dung cảnh những đám bắp cứ đến cuối mùa vụ là lại nhảy loạn ra khỏi cánh đồng và chạy vội sang phần đất bên cạnh.

TIẾNG CƯỜI. Cười và chuyện tiếu lâm ở cùng một đội với sự cường điệu. Càng nghĩ đến những gì đang phải học theo hướng buồn cười và kỳ quặc, em sẽ càng ghi nhớ dễ dàng hơn. Cứ hình dung cảnh đám bắp kia cứ rối rít phóng sang mảnh đất bên cạnh, chúng ta không thể nín cười với hình ảnh mồ hôi mồ kê nhễ nhại ướt cả trái bắp – Ái chà, sao mà thèm món bắp luộc thế nhỉ!

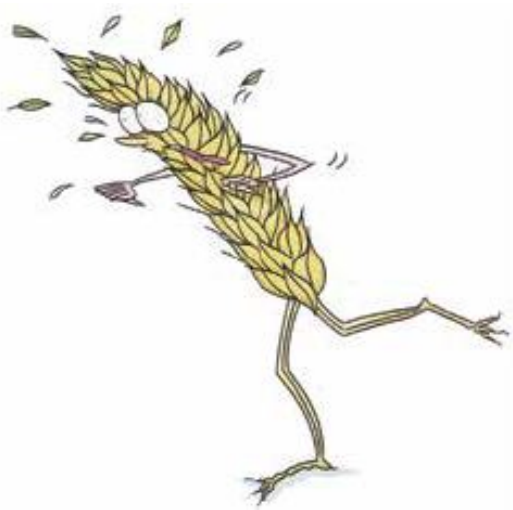
GIÁC QUAN. Hãy dùng cả năm giác quan để hỗ trợ thêm cho trí tưởng tượng. Hình dung ra một cánh đồng bắp vàng ươm, cảm giác thô ráp ra sao khi sờ lên lớp vỏ bao ngoài trái bắp, rồi mùi đất ẩm, tiếng cây lá nghe lạo xạo trong gió, và vị ngọt của những hạt "ngọc" quý này.

MÀU SẮC. Khi tưởng tượng ra một khung cảnh nào đó, cố gắng để màu sắc hiện thật rõ trong tâm trí: cả cánh đồng lúa vàng rực trông thật chói mắt, em phải cúi mặt nhìn xuống lớp đất màu sậm để làm dịu mắt lại và rồi ngẩng đầu lên nhìn những thân lúa mảnh mai đang chao nghiêng theo chiều gió.

LUÂN CANH LÀ GÌ?

Để đất đai không bị cạn kiệt chất dinh dưỡng, người ta thường

thay đổi giống cây trồng trên mỗi mảnh đất sau một vụ mùa. Thường thì vụ đầu trồng lúa thì vụ sau trồng bắp, hoặc có thể ngưng một vụ để đất trồng được "nghỉ ngơi", và như thế sẽ không "vắt kiệt" chất dinh dưỡng trong đất(*).



(*) Tháng chạp là tháng trồng khoai,

Tháng giêng trồng đậu, tháng hai trồng cà. Tháng ba cày vỡ ruộng ra,

Tháng tư làm mạ mưa sa đầy đồng.

- Ca dao Việt Nam

NGÂN NGA NGÂN NGA. Càng đưa thêm âm thanh, nhịp điệu vào bài học, "bức tranh" sẽ càng hiện lên sống động trong tâm trí em. Hãy tưởng tượng cảnh những cây bắp kéo rễ chạy trên đất rồi nhảy phắt sang mảnh đất bên cạnh, còn những người nông dân thì chạy ngược xuôi trên cánh đồng để giữ cho đám cây trồng không gây huyên náo.

SUY NGHĨ THEO HƯỚNG KHẲNG ĐỊNH. Nhìn chung, những gì em thích và suy nghĩ theo hướng khẳng định thì dễ nhớ hơn so với những điều em không thích, hay suy nghĩ theo hướng phủ định (ví dụ: không, chớ, cấm, đừng…). Chẳng hạn như, nếu cứ bảo mình không được quên, thể nào em cũng sẽ quên vì não bộ chỉ tập trung vào hướng khẳng định nhiều hơn – nghĩa là được… quên. Vì vậy hãy tự nhắc mình cần phải nhớ; nếu mải lo rằng mình sẽ quên, tất nhiên là em sẽ quên rồi!

THÔNG TIN THÚ VỊ VỀ BỘ NÃO LƯỢC SỬ VỀ BỘ NÃO

Em có biết:

Tuổi của Trái đất là khoảng → 5.000.000.000 năm?

Sự sống đầu tiên trên

Trái đất xuất hiện khoảng → 4.000.000.000 năm trước?

Bộ não của con người

bắt đầu phát triển từ → 100.000 năm trước?

Chúng ta chỉ mới biết bộ não nằm trong đầu, không phải

trong tim từ cách đây → 500 năm?

Và

95% những gì chúng ta BIẾT về hoạt động của não bộ chỉ mới được khám phá từ khoảng → 10 năm trước?

Còn gì nữa không? Đây nhé! Các nhà khoa học nhận ra rằng trung bình con người dùng chưa tới 1% khả năng của bộ não để ghi nhớ. Đúng thế, dưới 1% đấy! Nghĩa là sao? Còn đến 99% khả năng trí não chưa được tận dụng. Như vậy em có thể ghi nhớ bất cứ điều gì em muốn.

2. Sự liên tưởng

Giờ là "ngôi sao" thứ hai của đội Trí nhớ đây!

Liên tưởng là liên kết những gì em đã biết lại với nhau. Ví dụ như khi về thăm trường cũ, mùi hương, cảnh vật hay âm thanh nào đó ngay lập tức sẽ gợi lên trong em một ký ức rõ ràng về thời còn đi học. Em có thể nhớ lại trọn vẹn mọi thứ. Ký ức mãi mãi được lưu giữ trong bộ não, và chính mùi hương hay âm thanh kia đóng vai trò như "chất xúc tác" khiến cho bộ nhớ vận hành để lôi ra mảnh ký ức tương ứng. Hoạt động liên tưởng cũng khá vui và đơn giản bởi nó giúp em làm phong phú thêm trí tưởng tượng của mình.

Em có thể tận dụng khả năng tự nhiên của bộ não để phục vụ cho việc học và nhớ kiến thức. Sự liên tưởng cũng giống như một chiếc tủ quần áo lớn với nhiều giá treo. Nếu muốn học điều mới nào đó, em cần "phối" điều mới này với điều đã có sẵn trong "chiếc tủ", rồi treo chúng vào cùng một giá.

Giả như em đi dự tiệc và gặp một người bạn mới tên là Alex. Làm sao để nhớ tên cậu ấy đây? Anh trai của em cũng tên là Alex và anh ấy trượt ván cực giỏi. Vậy hãy tưởng tượng hai người đang trượt với nhau trên cùng tấm ván. Nếu liên kết được Alex ở bữa tiệc với ông anh trai của mình, chắc chắn em sẽ nhớ cái cậu Alex mới quen mà chẳng mất nhiều công sức. Và sau đây là "trợ tá" của "ngôi sao" Liên tưởng:

THÔNG TIN THÚ VỊ VỀ BỘ NÃO QUÊN MẤT TỪ Ư?

Em có biết Cuộc thi Trí nhớ Thế giới được tổ chức hàng năm không? Vào năm 2004, anh Ben Pridmore đã phá kỷ lục thế giới khi nhớ được thứ tự của 3.705 chữ số 1 và 0 (tức là: 1, 0, 0, 1, 1, 0, ...) được xếp ngẫu nhiên.

ĐẶC ĐIỂM. Hãy tìm ra đặc điểm của những thứ cần nhớ. Chẳng hạn khi em đi mua hàng cho mẹ và cần nhớ danh sách những thứ cần mua.

Thử xếp các món theo nhóm, như trái cây, rau củ, thịt hay đồ dùng gia đình,... xem sao. Lượng thông tin cần nhớ được chia thành từng nhóm nhỏ hơn nên việc xử lý từng nhóm nhỏ sẽ dễ hơn so với cả một danh sách dài. Em cũng có thể căn cứ theo

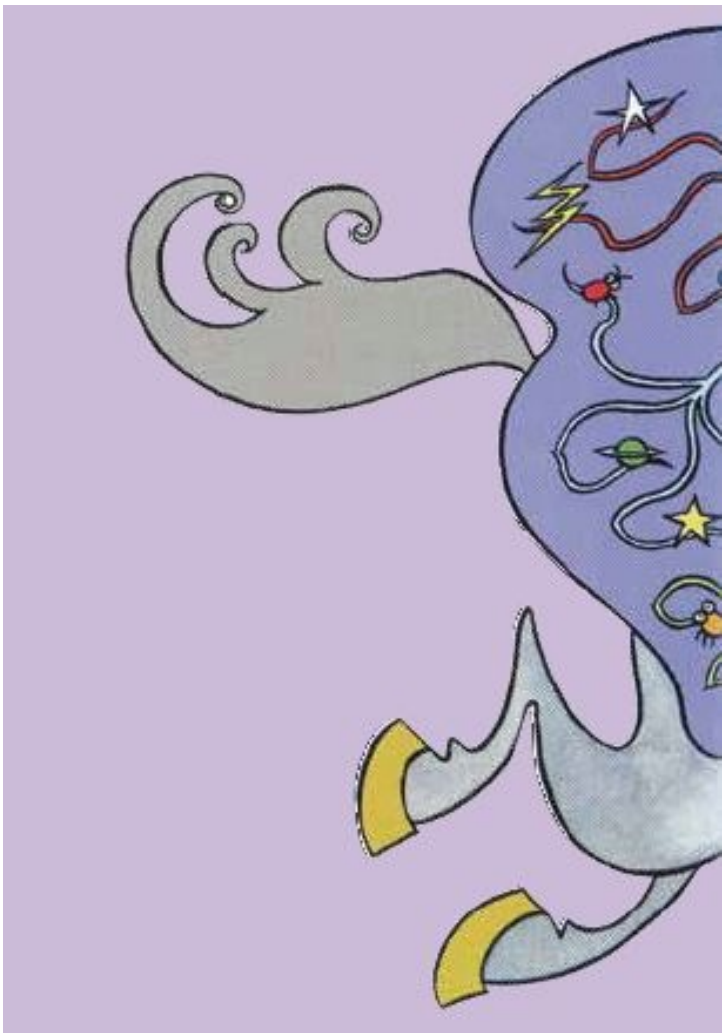
những đặc điểm khác để phân loại, như kích cỡ (từ bé đến lớn), theo trình tự thời gian (rất hữu hiệu khi phải nhớ những cuộc hẹn hay những sự kiện), theo màu sắc, v.v.

THỨ TỰ. Một số cách đánh số đặc biệt có thể giúp em nhớ cả một danh sách dài (hãy xem ở chương 4 nhé!).

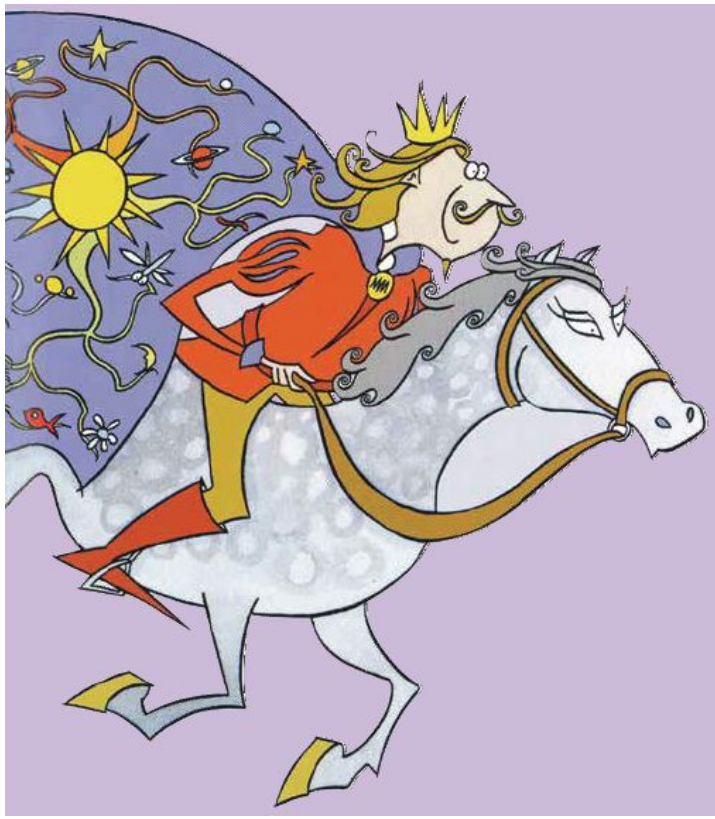
BIỂU TƯỢNG. Dùng biểu tượng và hình ảnh là một cách thông minh để "kích hoạt" trí nhớ. Ví dụ, mỗi khi bắt gặp một ý tưởng mới, em có thể viết chữ và vẽ một cái bóng đèn ở bên cạnh; hay nếu gặp chuyện gì vui, em có thể vẽ một mặt cười cạnh bên. Bản đồ Tư duy là một trong những công cụ ghi nhớ sử dụng rất nhiều hình ảnh và biểu tượng đấy!

Sau khi đã biết cách điều khiển hai "cầu thủ ngôi sao", Trí tưởng tượng và Sự liên tưởng để giúp em giành chiến thắng, đã tới lúc chúng ta cần khám phá thêm những công cụ khác giúp tối ưu hóa trí nhớ kỳ diệu của mình nhé!

BẢN ĐỒ TƯ DUY CHO TRÍ NHỚ



Bản đồ Tư duy là công cụ có thể giúp em sử dụng tốt trí nhớ của mình. Bản đồ Tư duy hiệu quả là do phối hợp được hai "ngôi sao": trí tưởng tượng và sự liên tưởng.



Vua của Bộ Công cụ Ghi nhớ

Bản đồ Tư duy là một dạng ghi chép đặc biệt giúp bộ não dễ dàng ghi nhớ mọi thứ. Công cụ này dùng màu sắc và hình ảnh để khơi dậy trí tưởng tượng; đồng thời, khi em tự tay vẽ và viết, hình ảnh hay từ ngữ sẽ được những đường cong (chính là các nhánh) liên kết với nhau – liên tưởng.

Với Bản đồ Tư duy, việc ghi nhớ trở nên thật đơn giản. Đây chính là Vua của các công cụ ghi nhớ.

- Bản đồ Tư duy sẽ giúp em:

- Nhớ những ai đã mượn sách, truyện

- Liệt kê mọi thứ em cần mang theo cho chuyến đi nghỉ

- Tập trung lại mỗi khi tâm trí đi “lang thang” Ghi bài trong lớp

- Nhớ ngày sinh nhật của bạn bè và người thân

- Tra cứu và phân loại thông tin từ nhiều nguồn, như Internet, thư viện, bảo tàng…

- Ôn thi

- Nhớ lại giấc mơ

Cách vẽ Bản đồ Tư duy để ghi nhớ

Bản đồ Tư duy thực sự rất dễ vẽ. Giả sử em vừa đi nghỉ về, vừa trải qua một khoảng thời gian tuyệt vời nhưng ngay khi trở lại với việc học, em lại cảm thấy những ngày nghỉ kia dường như đã trôi qua lâu lắm rồi và ký ức đẹp bắt đầu phai nhạt. Nếu vẽ Bản đồ Tư duy cho kỳ nghỉ của mình, em sẽ nhớ được những gì mình đã làm – sẽ rất hiệu quả khi có người hỏi em về kỳ nghỉ.

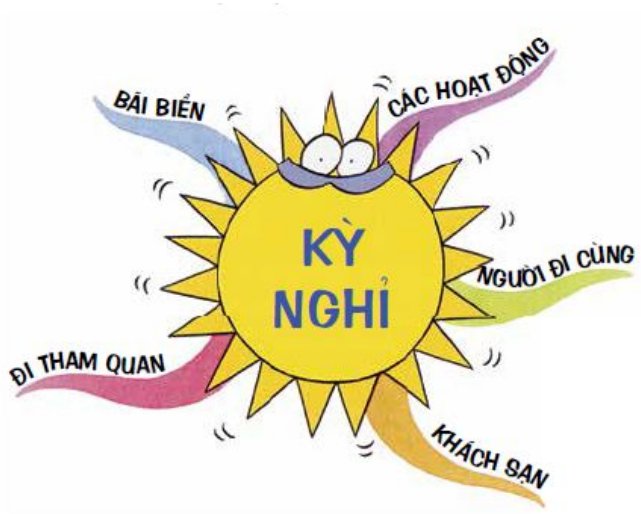
1. Lấy một tờ giấy không đường kẻ – vì giấy có đường kẻ sẽ cản trở khả năng tưởng tượng của em. Xoay tờ giấy theo chiều ngang.

2. Chuẩn bị vài cây bút lông, chọn những màu em thích.

3. Vẽ một hình ảnh ở giữa trang giấy, hình ảnh này có liên quan đến những gì em đã làm hay nơi em đã đi trong kỳ nghỉ. Viết chữ "KỲ NGHỈ" ở giữa hình minh họa (bên trên hay bên dưới cũng được), nhớ là viết bằng chữ in hoa. Cách đặt chủ đề chính vào giữa

sẽ giúp em luôn tập trung, để từ đó tự do phát triển ý tưởng.

4. Chọn màu và vẽ các nhánh chính tỏa ra từ hình ảnh trung tâm. Ở đầu nối với hình trung tâm, hãy vẽ thật dày, rồi mảnh dần cho đến cuối nhánh. Viết ý chính đầu tiên về kỳ nghỉ, chỉ dùng một từ/cụm từ ngắn, dùng CHỮ IN HOA. Viết trên nhánh, dọc theo chiều dài nhánh. Tiếp tục vẽ thêm các nhánh chính khác, mỗi nhánh một màu. Trong ví dụ sau, bạn Mike vừa đi du lịch nước ngoài về; các nhánh của bạn bao gồm "BÃI BIỂN", "ĐI THAM QUAN", "KHÁCH SẠN", "NGƯỜI ĐI CÙNG" và "CÁC HOẠT ĐỘNG".



5. Giờ hãy để bộ não nghĩ ra ý tưởng để phát triển thêm nhánh chính. Nếu một trong các nhánh chính là "BÃI BIỂN", vậy thì em thường làm gì ở đó?

Bơi? Tắm nắng? Hay xây lâu đài cát? Vẽ các nhánh nhỏ hơn để thể hiện các ý phụ, viết dọc theo nhánh từ/cụm từ ngắn bằng chữ thường.

Em có thể vẽ thêm hình minh họa hay biểu tượng nhỏ cạnh mỗi ý. Hình ảnh sẽ giúp em phát huy tối đa khả năng TƯỞNG TƯỢNG! Những phác họa đơn giản cũng không sao – em CÓ THỂ vẽ mà! Đảm bảo cả chữ và hình vẽ đều chạm vào nhánh để cả một hệ thống liên kết với nhau trong trí não em (chính các nhánh hỗ trợ cho việc LIÊN TƯỞNG).

6. Càng nảy ra nhiều ý tưởng có liên quan, hãy vẽ thêm các nhánh phụ.

Như vậy là em đã ghi lại được toàn bộ kỳ nghỉ của mình rồi – không khác gì một cuốn nhật ký! Còn bây giờ hãy xem Mike đã làm gì với kỳ nghỉ của cậu ấy nhé!

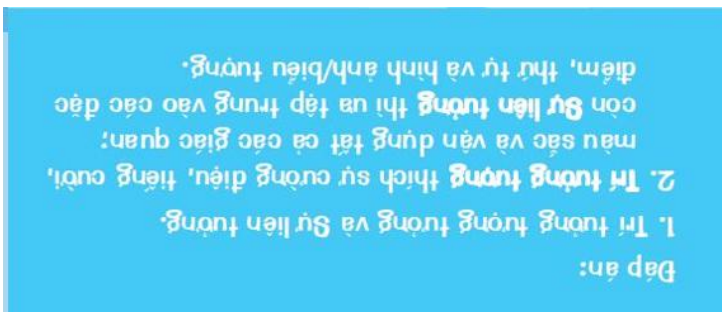
THÔNG TIN THÚ VỊ VỀ BỘ NÃO CỨ MƠ ĐI!

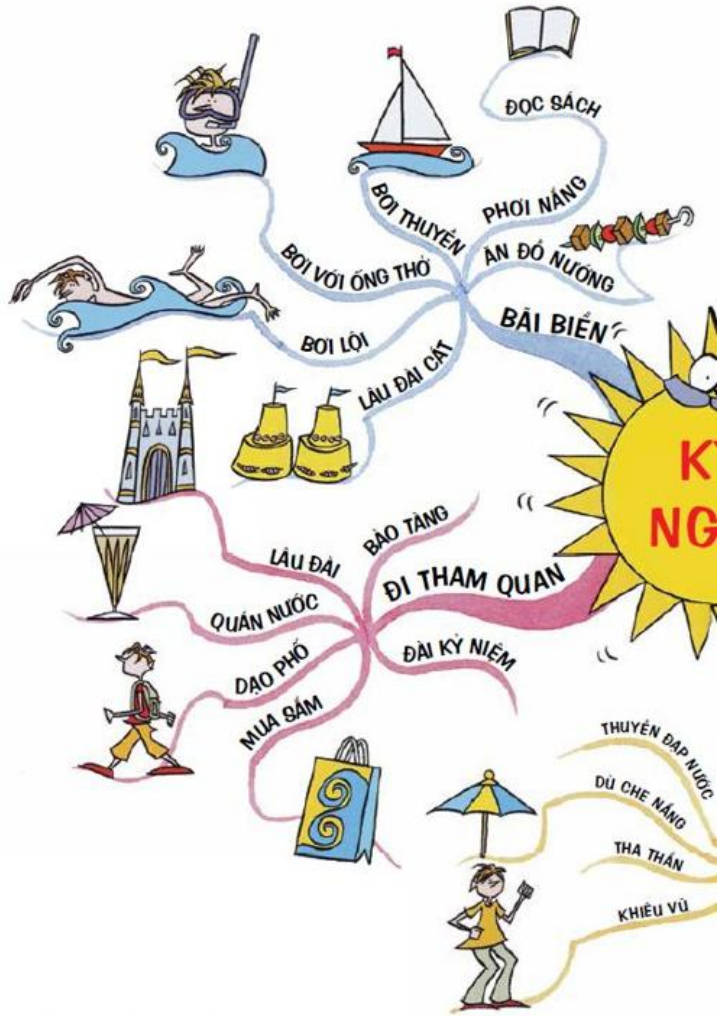
Em có biết ngủ mơ và mơ mộng đều GIÚP nâng trí tưởng tượng bay cao và tăng cường TRÍ NHỚ không?

ĐỐ VUI

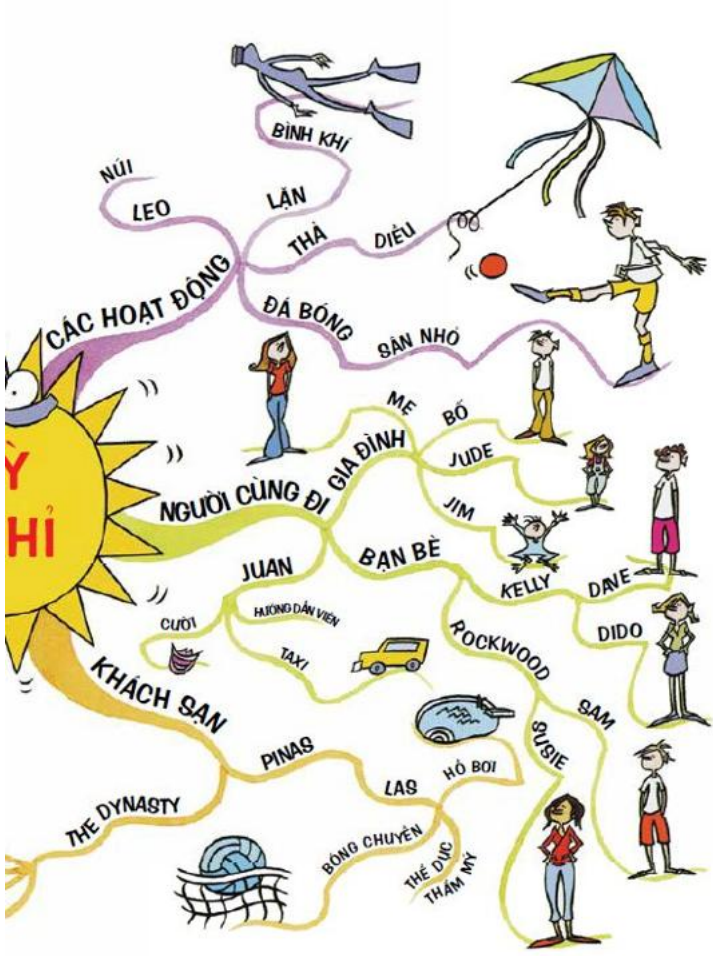
1. Hai "cầu thủ ngôi sao" của trí nhớ là gì?

2. Hai "ngôi sao" này có những phẩm chất nào?


Đáp án:
1. Trí tưởng tượng và Sự liên tưởng.
2. Trí tưởng tượng thích sự cường điệu, tiếng cười, màu sắc và vẻn dụng tất cả các giác quan;
còn Sự liên tưởng thì ưa tập trung vào các đặc điểm, thứ tự và hình ảnh/biểu tượng.



Bản đồ Tư duy - Kỳ nghỉ



Và chiến tranh bắt đầu!

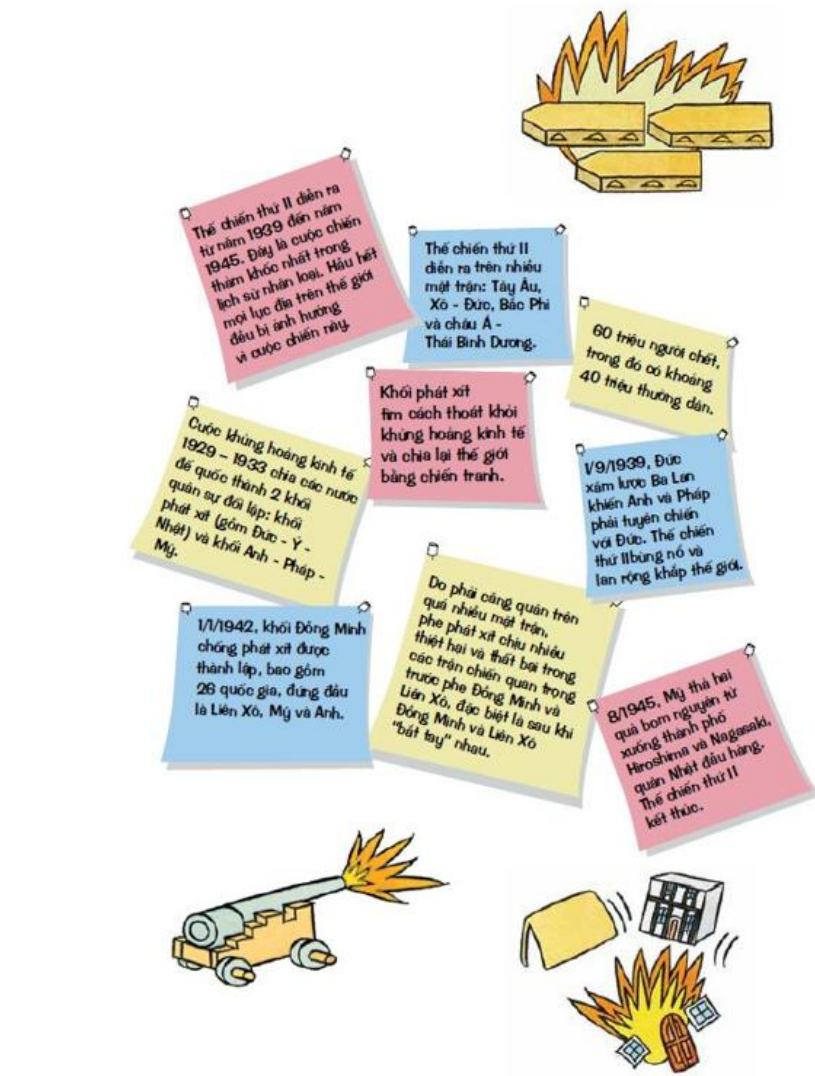
Giả sử em sắp thuyết trình về đề tài Thế chiến thứ II. Em đã tìm kiếm thông tin từ sách vở trong thư viện, trên mạng Internet, những chương trình ti-vi… Giờ thì em phải phân loại và sắp xếp thông tin theo một trình tự hợp lý, rồi ghi nhớ để có thể trình bày trước cả lớp.

Em sẽ xử lý cả đống thông tin kia theo cách nào? Không chỉ có một phương án sắp xếp duy nhất, em có thể sắp xếp thông tin lên các nhánh Bản đồ Tư duy theo nhiều cách khác nhau. Hãy tìm những thông tin có thể kết nối với nhau trên một tấm bản đồ.

Bản đồ Tư duy giúp em tìm kiếm những điểm chung giữa các

thông tin (sự liên tưởng) và sắp xếp chúng lại. Đây là lý do Bản đồ Tư duy có thể giúp não ghi nhớ mọi thứ vô cùng dễ dàng. Hơn nữa, khi dùng Bản đồ Tư duy, tất cả thông tin sẽ được tập hợp trên một trang giấy duy nhất. Tuyệt chưa!

Để thuộc bài hoặc để ghi nhớ từng ý kiến thảo luận trong lớp, em chỉ cần lần theo các nhánh bản đồ trong đầu mình. Chỉ cần xem qua bản đồ vài lần, em sẽ dễ dàng nhớ được toàn bộ. Không khó khăn mấy đâu!


Thế chiến thứ II diễn ra từ năm 1939 đến năm 1945. Đây là cuộc chiến thảm khốc nhất trong lịch sử nhân loại. Hầu hết mọi lục địa trên thế giới đều bị ảnh hưởng vì cuộc chiến này.
Thế chiến thứ II diễn ra trên nhiều mặt trận: Tây Âu, Xô - Đức, Bắc Phi và châu Á - Thái Bình Dương.
60 triệu người chết, trong đó có khoảng 40 triệu thường dân.
Khối phát xít tìm cách thoát khỏi khủng hoảng kinh tế và chia lại thế giới bằng chiến tranh.
Cuộc khủng hoảng kinh tế 1929 – 1933 chia các nước đế quốc thành 2 khối quân sự đối lập: khối phát xít (gồm Đức - Ý - Nhật) và khối Anh - Pháp - Mỹ.
1/9/1939, Đức xâm lược Ba Lan khiến Anh và Pháp phải tuyên chiến với Đức. Thế chiến thứ II bùng nổ và lan rộng khắp thế giới.
1/1/1942, khối Đồng Minh chống phát xít được thành lập, bao gồm 26 quốc gia, đứng đầu là Liên Xô, Mỹ và Anh.
Do phải căng quân trên quá nhiều mặt trận, phe phát xít chịu nhiều thiệt hại và thất bại trong các trận chiến quan trọng trước phe Đồng Minh và Liên Xô, đặc biệt là sau khi Đồng Minh và Liên Xô "bắt tay" nhau.
8/1945, Mỹ thả hai quả bom nguyên tử xuống thành phố Hiroshima và Nagasaki, quân Nhật đầu hàng. Thế chiến thứ II kết thúc.

TĂNG CƯỜNG TRÍ NHỚ NGÀY GÌ ĐÂY?

Không nhớ được mình định làm gì hôm nay, hay ngày mai ư? Không sao đâu! Hãy lập Bản đồ Tư duy cho từng ngày, hay từng tuần, và rồi em sẽ có mặt đúng nơi, đúng lúc cùng với những điều mình cần.

Chúc mừng! Giờ thì em đã làm chủ được "vua" của các công cụ ghi nhớ – Bản đồ Tư duy – rồi đấy.

ĐỐ VUI

1. Em bước vào một căn phòng tối thui lui, và chỉ có một que diêm trong tay. Trong phòng có một cái đèn dầu, một lò sưởi và một cái bếp. Em sẽ nhóm cái nào trước tiên?

2. Một người tắt hết đèn trong nhà để đi ngủ. Nhưng hôm sau, khi theo dõi tin tức, ông ấy vô cùng hối hận và đau buồn. Tại sao vậy?

3. Cái gì được đặt lên bàn, chia ra thành nhiều phần bằng nhau, nhưng lại không để ăn?

4. Chúng ta hỏi câu này suốt ngày, nhận được những câu trả lời khác nhau nhưng câu nào cũng đúng. Đó là câu hỏi gì?

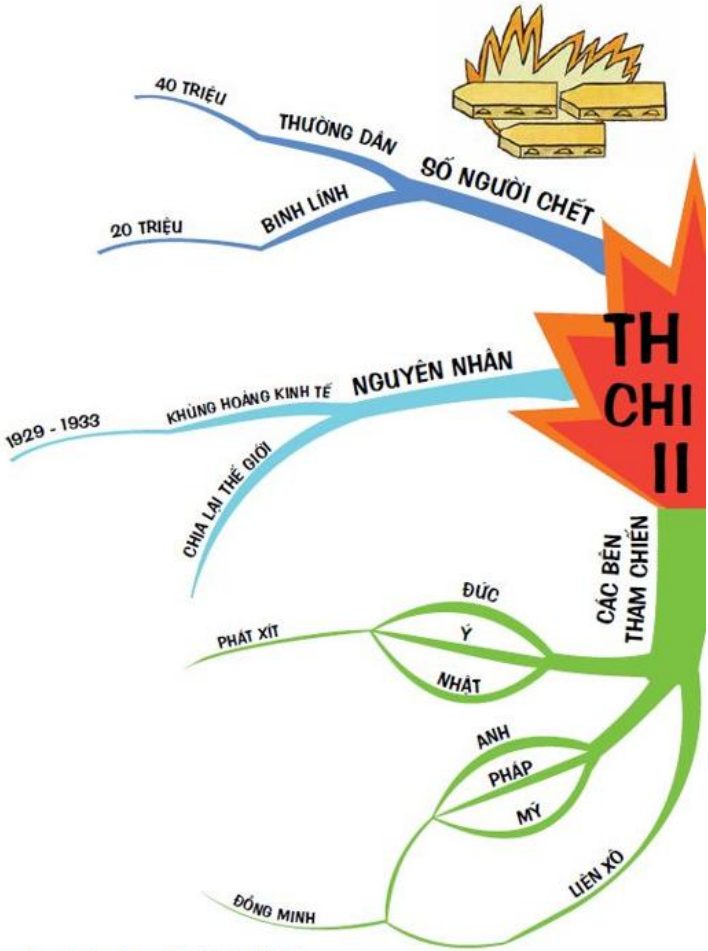
Đáp án:

1. Que diêm.

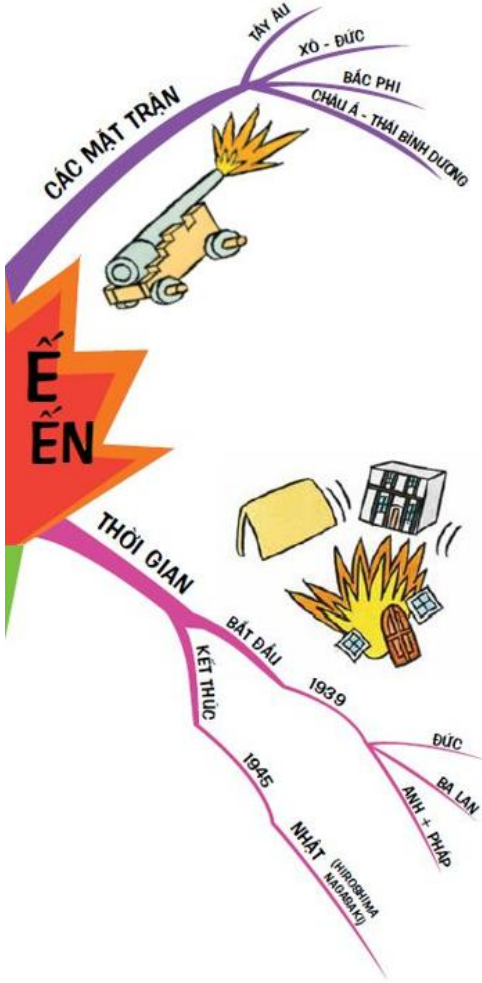
2. Người nấy thông coi ngóp hài đang. Vì tắt hết đèn nên tàu đi biển gặp tai nạn và bị chìm.

3. Bộ bài Tây.

4. Mấy giờ rồi?

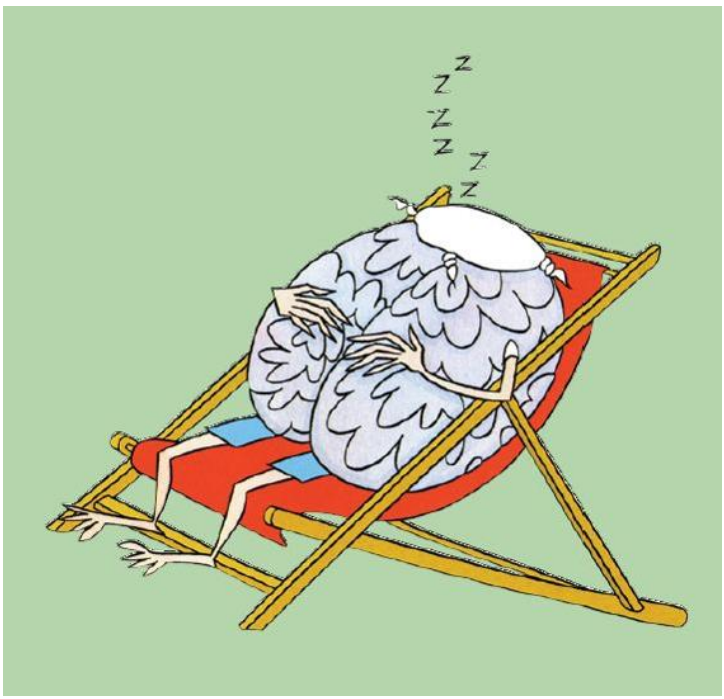


Bản đồ Tư duy - Thế chiến thứ II


CÁC MẶT TRẬN
TÂY ÂU
XÔ - ĐỨC
BẮC PHI
CHÂU Á - THÁI BÌNH DƯƠNG
Ế
ẾN
THỜI GIAN
BẮT ĐẦU
1939
ĐỨC
BA LAN
ANH + PHÁP
KẾT THÚC
1945
NHẬT
(HIROSHIMA
NAGASAKI)

LẶP LẠI & NGHỈ NGƠI

Nghỉ giải lao không chỉ để thoải mái thôi đâu. Tin hay không thì tùy, nhưng em thực sự học tốt nhất trong khi nghỉ ngơi đấy!



Lý do em học tốt nhất trong khi nghỉ ngơi là vì: não của em vẫn bận rộn cho việc này trong khi em đang làm việc kia.

Nghỉ ngơi là những lúc em không cảm thấy quá căng thẳng mà vẫn có thể giải quyết vấn đề của bản thân. Khi đó, trí nhớ sẽ sắp xếp những thông tin đã tiếp thu trước đó để sau này có thể gợi nhớ lại dễ dàng khi em cần đến. Tuyệt ha! Khi đã lưu lại được một "gói" thông tin, bộ nhớ sẽ sẵn sàng lưu thêm "gói" tiếp theo. Trí nhớ luôn "đói" thông tin, và nó cũng cần có thời gian để sắp xếp

lại không gian lưu trữ.

THÔNG TIN THÚ VỊ VỀ BỘ NÃO NGHỈ NGƠI ĐỂ ĐẠT KẾT QUẢ TỐT

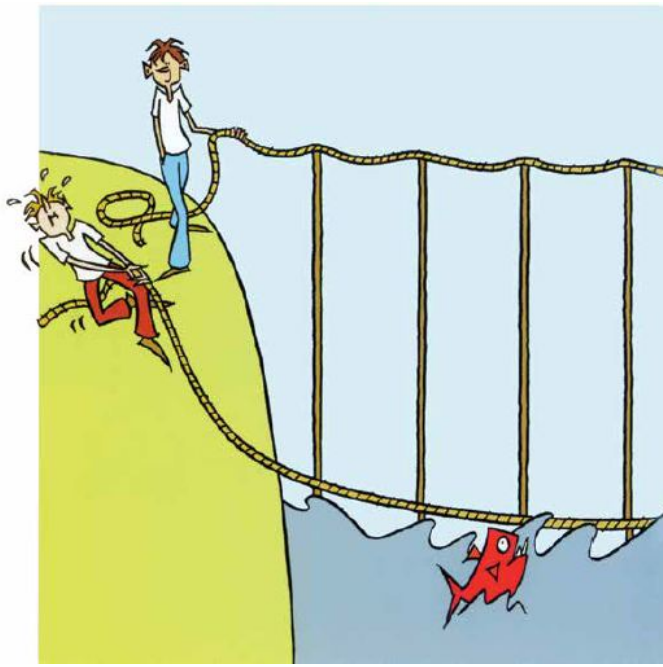
Em có bao giờ nhận thấy rất nhiều ý tưởng hay xuất hiện khi em không căng đầu suy nghĩ về vấn đề cần giải đáp không? Em nghĩ đến những ý tưởng tuyệt vời cho ngày sinh nhật của mình ở đâu nào? Trong phòng tắm phải không! Em nghĩ ra cách giải bài toán vào lúc nào? Khi đang trên đường đi học về. Các thiên tài trên thế giới đều như vậy! Bộ não thường hoạt động TỐT NHẤT khi được NGHỈ NGƠI, vì thế nếu đang "bí lù" chuyện gì đó thì hãy đứng dậy và kiếm chuyện gì khác để làm.

Nghỉ ngơi một chút mà hiệu quả vô cùng

Chúng ta sẽ đề cập đến hình thức nghỉ ngơi nào đây? Ở nhà, em có thể tự sắp xếp kế hoạch cho mình – vừa học vừa chơi, làm bài tập

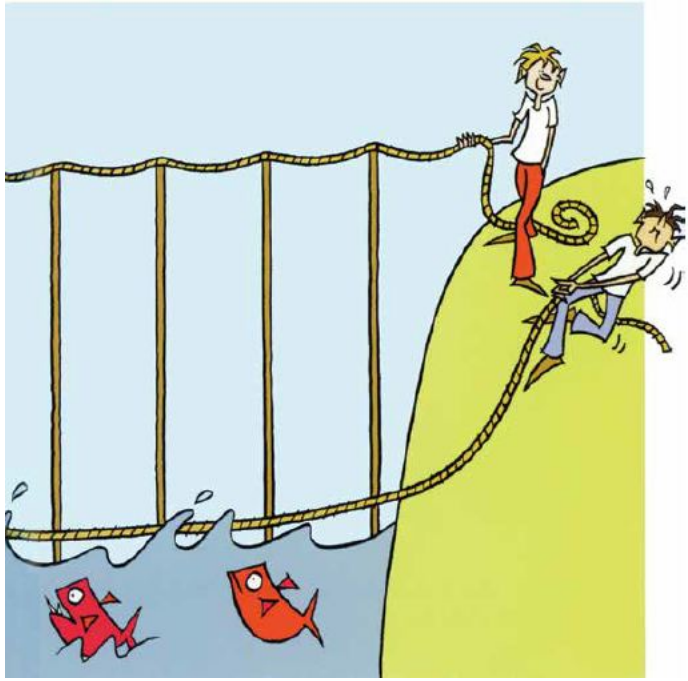
hay ôn tập cho kỳ thi sắp tới.

Khi cảm thấy mệt mỏi, hết hứng thú, hãy tạm nghỉ khoảng 5 – 10 phút. Lý tưởng nhất là cứ sau 45 phút học bài thì em nghỉ ngơi một chút. Ra ngoài hít thở không khí trong lành, tung hứng (xem trang 42 – 43) hay đi sang phòng khác – bất cứ việc gì khiến tâm trí em ngừng suy nghĩ về việc đang làm. Khi trở lại, đầu óc sẽ tỉnh táo hơn và ham thích học hơn.



Em nhìn thấy hai sợi dây thừng bắc qua dòng sông Quên lãng bên dưới chứ? Sợi dây bị chùng thể hiện những gì em ghi nhớ được sau hai tiếng đồng hồ miệt mài học mà không hề ngơi nghỉ. Hãy xem nó đã sa xuống thấp đến chừng nào và mất bao nhiêu sức để giữ nó không bị rớt xuống sông!? Những gì rơi xuống dòng sông Quên lãng hầu như sẽ nhanh chóng bị đàn cá răng đao – "sát thủ" Ký ức – xơi sạch!

Trong khi đó, hai cậu bé ở bên trên trông có vẻ thoải mái hơn nhiều. Họ đã dựng được những chiếc cọc từ lòng sâu để đỡ sợi dây thừng. Mỗi chiếc cột tượng trưng cho một lần nghỉ giải lao. Sợi dây của hai cậu ấy được giữ an toàn và khô ráo ở trên cao – nghĩa là họ nhớ được rất nhiều!



Trở thành thần đồng tung hứng

Thích chơi tung hứng nhưng lại không biết tập thế nào à? Dễ thôi! Em chỉ cần chuẩn bị ba quả bóng nhỏ, mềm, hay mấy túi đậu cùng kích cỡ, nặng bằng nhau và thêm chút… quyết tâm.

Bước 1 – Luyện với 1 bóng

Giơ cả hai tay lên, ở vị trí ngang hông, một tay cầm lấy quả bóng. Tung nhẹ quả bóng sao cho bóng bay theo ĐƯỜNG CONG, rồi hứng bằng tay kia.

Tung bóng qua lại giữa hai tay cho đến khi thuần thục, có thể thực hiện tự nhiên mà không còn nghĩ ngợi gì nữa.

Mẹo nhỏ: Dùng cử động của cùi chỏ để thảy bóng, không phải cử động của cổ tay. Đứng luyện tập trước bức tường để có được đường bóng thẳng.

Bước 2 – Dùng 2 bóng

Giờ thì mỗi tay cầm một quả bóng. Đầu tiên tung quả bóng 1 (ở tay phải) lên, để nó bay theo hình cung và rơi vào tay trái. Điểm bay cao nhất của quả bóng là ngang tầm mắt. Khi bóng đạt đến

điểm cao này, ngay lập tức tung bóng 2 (ở tay trái) sang cho tay phải. Dùng tay trái bắt bóng 1 và dùng tay phải bắt bóng 2. Dừng tại đây!

Thử lại lần nữa. Nhưng lần này thì tung bóng bằng tay trái trước. Tiếp tục tập luyện cho đến khi em có thể thảy bóng qua lại giữa hai tay một cách nhịp nhàng mà không cảm thấy chần chừ, do dự nữa.

Bước 3 – Với 3 quả bóng

Tay thuận giữ lấy bóng 1 và 3 (trong trường hợp này, tôi sẽ bắt đầu bằng tay phải, nếu em thuận tay trái thì hãy bắt đầu bằng tay trái trước nhé!), bóng 2 nằm ở tay còn lại (trong trường hợp này là tay trái). Bắt đầu tung bóng 1 theo hình cung sang bên trái.

Khi bóng 1 lên đến điểm cao nhất (ngang tầm mắt) thì tung bóng 2 lên, theo hình cung sang bên phải. Đến đây thì làm giống như Bước 2.

Khi bóng 2 đạt đỉnh cao nhất, tung bóng 3 lên theo hình cung sang bên trái.

Bắt bóng 2 bằng tay phải.

Mẹo nhỏ: Em sẽ thấy dễ hơn một chút nếu để bóng 3 trượt xuống nửa trước của bàn tay trước khi tung nó lên.

Khi bóng 3 chạm đỉnh cao nhất, lại tung bóng 1 (ở trong tay trái) lên theo hình cung về bên phải. Bắt bóng 3 bằng tay trái. Bắt đầu lại từ đầu và cứ tiếp tục.

Những mẹo vặt tung hứng tuyệt vời:

- Luôn tung bóng lê vòng cung

- Giữ hai bàn tay cao thắt lưng

- Dùng những quả b màu để dễ phân bi

- Tung bóng lên ca ngang tầm mắt

- Đừng tự ép mình phải làm cho được ngay trong lần đầ Từ từ, từng chút một nhưng thường xuy mới hiệu quả

- Luyện tập – luyện t luyện tập!

Khi nào thì em tiếp thu tốt nhất?

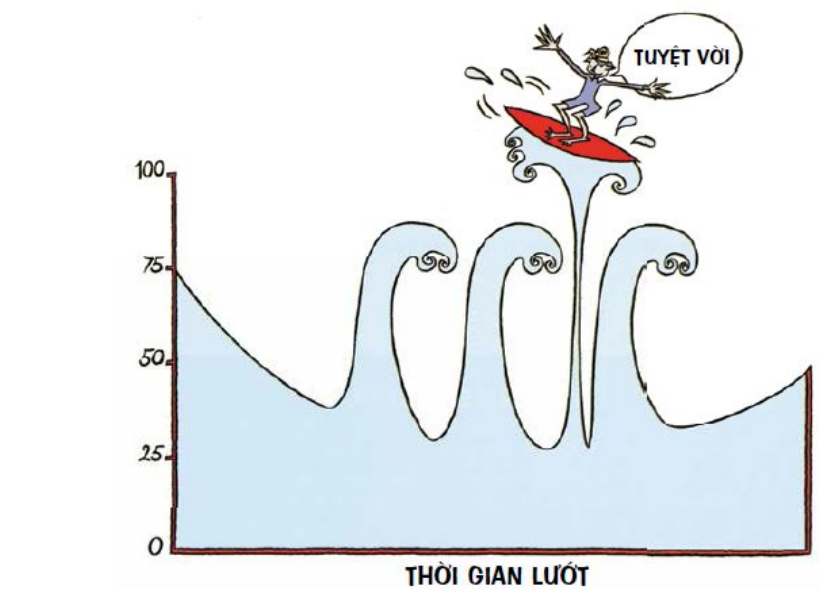
Em có nhận thấy em thường chỉ nhớ được nhiều hơn vào đầu giờ học không? Tâm trí chúng ta rất dễ "lang thang" từ giữa giờ học, trừ khi em học những bài có liên hệ với nhau (sự liên tưởng!), hay khi giáo viên nói về điều gì đó thật sự khác biệt và gây chú ý. Chỉ khi đến gần cuối giờ học, bộ não em mới tỉnh táo, tập trung trở lại và em sẽ thấy phần bài học này thật dễ nhớ.

Hình trang bên thể hiện rất rõ điều này: bắt đầu với mực nước cao,

rồi hạ thấp và lại dâng cao. Những điểm cao nhất thể hiện khả năng tiếp thu và ghi nhớ tốt nhất là ba ngọn sóng lớn liên tục, đây là những điều có liên hệ với nhau trong bài học; còn ngọn sóng lướt là điều nổi bật, đáng chú ý. Cũng như những sợi thừng bắc ngang con sông Quên lãng, nếu thường xuyên nghỉ giải lao, lượng thông tin em phải ghi nhớ mỗi lần sẽ ít hơn và theo đó sẽ ít bị quên, ít mất tập trung hơn.

THÔNG TIN THÚ VỊ VỀ BỘ NÃO

Em có biết trong cái đầu kỳ diệu của em có đến khoảng 1 triệu triệu tế bào thần kinh không? Các tế bào này rất nhỏ, nhỏ đến nỗi em có thể nhét cả trăm cái vào trong đầu kim. Còn nếu xếp chúng thành hàng thì ta sẽ có được sợi dây dài bằng từ đây lên đến Mặt trăng rồi vòng về Trái đất đấy – mà Mặt trăng thì cách Trái đất khoảng 384.400 km!



Con "chiến mã" tập trung

Để tập trung tốt, ta cần giữ cho tâm trạng mình thật thoải mái. Có tập trung thì mới học tốt được. Hãy hình dung sự tập trung cũng giống như con chiến mã dũng mãnh luôn nôn nóng muốn lao đi! Và em phải cưỡi lấy nó!

Đôi khi việc đó cũng dễ thôi, nếu điều nó muốn làm cũng là điều em muốn làm, nhưng cũng có lúc nó biết em không thực sự để tâm vào điều em yêu cầu nó làm – nó biết em đang mơ mộng trở thành ngôi sao điện ảnh hơn là ngồi tính số đo góc hình tam giác trong lớp.

THÔNG TIN THÚ VỊ VỀ BỘ NÃO

Em có biết những vùng khác nhau trong bộ não thực hiện những chức năng khác nhau không? Phần não giúp ta ghi nhớ là đại não (cerebrum). Đây là phần não lớn nhất chiếm trọn gần hết hộp sọ, trông như một chiếc mũ trùm phủ lên những phần còn lại. Trên đại não có những nếp nhăn và rãnh uốn.

Đại não gồm hai bán cầu não nằm ở bên trái và phải.

Thế rồi nó lao như điên, tơ tưởng hết điều này đến điều nọ. Tuyệt thật đấy, nhưng em vẫn phải tính số đo ba góc của hình tam giác đấy nhé! Con "chiến mã" Tập trung của em là con ngựa đua số một. Tất cả những gì em cần làm là học cách điều khiển nó. Và rồi em sẽ có thể tập trung vào đúng đối tượng, vào đúng lúc và bỏ xa những người khác để về đích trước. Làm sao ư? Hãy để trí tưởng tượng của mình hoạt động.

Tưởng tượng và phi vụ giải cứu!

Đôi khi tập trung trong giờ học là điều hết sức khó khăn vì em không thể nghỉ giải lao theo ý mình muốn. Thử vài cách sau để

bắt trí tưởng tượng hoạt động nhé:

Vẽ một Bản đồ Tư duy về những gì thầy cô đang giảng. Cách làm này sẽ khiến trí tưởng tượng và cả sự tập trung của em phải làm việc để tâm trí không "phiêu du", đồng thời em cũng mau nhớ bài hơn. Nếu cần, hãy vẽ sẵn các nhánh cho Bản đồ Tư duy rồi mang theo đến trường và chỉ phải điền vào các nhánh trong giờ học thôi.

Tìm cách ứng dụng những Công cụ Ghi nhớ (xem chương 4). Chẳng hạn như nếu phải ghi nhớ cả một lô ngày tháng năm, hãy KHỞI ĐỘNG trí tưởng tượng bằng cách ghi nhớ số thông qua Hình dạng và Vần điệu, hoặc nếu phải đọc một quyển sách mà bản thân chẳng thích thú gì mấy, em có thể làm cho câu chuyện sinh động hơn bằng Cuốn phim Ký ức.

Hãy đặt câu hỏi và trả lời câu hỏi khi có cơ hội. Nếu em năng động, nhiệt tình tham gia trong giờ học thì trí tưởng tượng sẽ làm việc CÙNG em, giúp "ngấm" bài nhanh hơn.

Nếu em không thích môn học nào đó, hãy dùng trí tưởng tượng để liên tưởng nó với điều gì đó đáng CHÚ Ý. Ví dụ như, em không thích môn Ngữ văn nhưng em lại rất thích trò chuyện với bạn bè qua điện thoại. Vậy thì môn Ngữ văn và những câu chuyện trao đổi với bạn bè có LIÊN HỆ mật thiết với nhau thế nào?!

Ngôn ngữ là phương tiện hình thành và phát triển nhận thức về thế giới xung quanh. Ngôn ngữ còn hỗ trợ giao lưu cảm xúc với mọi người. Ngôn ngữ còn là công cụ giúp hòa nhập với cộng đồng.

Shakespeare, nhà soạn kịch thiên tài, cũng hay thu thập ý tưởng để viết khi trò chuyện và lắng nghe người khác nói đấy! Em cũng có thể làm như vậy, dù là bài văn, câu chuyện hay là kịch bản. Vì thế nếu thích gặp gỡ và vui đùa với bạn bè, em rồi sẽ thích môn Ngữ văn thôi!

Cứu với! Trống trơn rồi!

Nếu em từng rơi vào trạng thái đầu óc "trống rỗng", thì hẳn đó là do em đang ở đợt cao điểm và đang chịu áp lực phải ghi nhớ quá nhiều thứ. Nếu bị hỏi bài trong lớp mà không trả lời được thì cũng đã tệ lắm rồi, nhưng nếu "bí lù" ngay trong khi thi thì đây mới đúng là ác mộng. Vậy nên em cần thư giãn ngay thôi.

Trí tưởng tượng sẽ "chạy mất tiêu" mỗi khi em căng thẳng quá độ – nhưng nếu giữ cho mình thoải mái một chút, nó sẽ luôn trở về với em. Giả sử như em vừa đọc xong đề bài môn thi vật lý và đang cần trả lời cho câu hỏi về trọng lực. Em chăm chăm nhìn vào trang giấy trắng nhưng chẳng nghĩ ra gì. Vậy thì hãy làm như sau:

Nhắm mắt lại, hít vào rồi thở ra CHẬM và SÂU, hai bàn tay đặt trên bụng. Cảm nhận bụng phồng lên, xẹp xuống.

Sau vài giây, hãy trở lại với câu hỏi và chỉ nghĩ đến chủ đề cần trả lời – trọng lực. Chà, em BIẾT rằng chính nhờ trọng lực mà chúng ta đứng được trên mặt đất mà!

Với thông tin đầu tiên đó, hãy phác họa nhanh một Bản đồ Tư duy đơn giản để hướng trí tưởng tượng đi ĐÚNG hướng. Trên những hành tinh khác nhau, trọng lực sẽ khác nhau, và trên Mặt trăng cũng thế – em đã xem những đoạn phim và thấy các phi hành gia phải nhảy nhảy trên đó mà. Hãy thêm vào Bản đồ Tư duy các ý này.

Tiếp tục tự hỏi rồi tự trả lời nhờ vào công cụ Bản đồ Tư duy. Em sẽ thấy kiến thức cứ thế quay lại với em; và nếu đã từng vẽ một Bản đồ Tư duy về trọng lực trong lúc ôn tập, em sẽ sớm nhớ lại bài thôi.

MẸO: Nếu sau 1 – 2 phút mà em vẫn chưa nghĩ ra câu trả lời thì hãy chuyển sang câu hỏi dễ hơn. Trong lúc đó, trí nhớ vẫn làm việc để giải quyết câu hỏi còn "nợ" và sẽ đưa ra câu trả lời khi em trở lại với câu hỏi dang dở.

Mấu chốt là 5 lần ôn tập!

Thật phiền toái khi những gì em nắm rất rõ, hiểu rất kỹ đôi khi cứ trôi tuột ra khỏi đầu em, như thể em chưa từng biết gì về nó vậy. Đừng hoảng hốt! Em chỉ quên vì chưa khắc ghi nó vào sâu trong trí nhớ mà thôi.

Khi mới học điều gì đó, kiến thức sẽ được lưu vào bộ nhớ tạm thời. Tức là em chỉ nhớ trong vài phút, vài ngày (hay thậm chí vài tuần nếu sử dụng bộ công cụ ghi nhớ tôi đã giới thiệu). Nếu muốn ghi nhớ mãi mãi, em cần chuyển thông tin vào vùng nhớ dài hạn bằng cách thường xuyên xem lại bài vở. Nếu vừa xem lại bài, vừa dùng các công cụ ghi nhớ thì em chỉ cần xem lại bài tối đa năm lần, rồi em sẽ nhớ mãi. Thử nghĩ xem em sẽ tiết kiệm được bao nhiêu thời gian và công sức khi kỳ thi tới. Vậy em sẽ xem lại bài vở như thế nào đây?

Ôn đi ôn lại năm lần sẽ giúp nhớ thật lâu!

Lần thứ nhất: Khoảng một tiếng sau giờ học ở trường, hoặc sau khi xem xong quyển sách, bài viết… nào đó

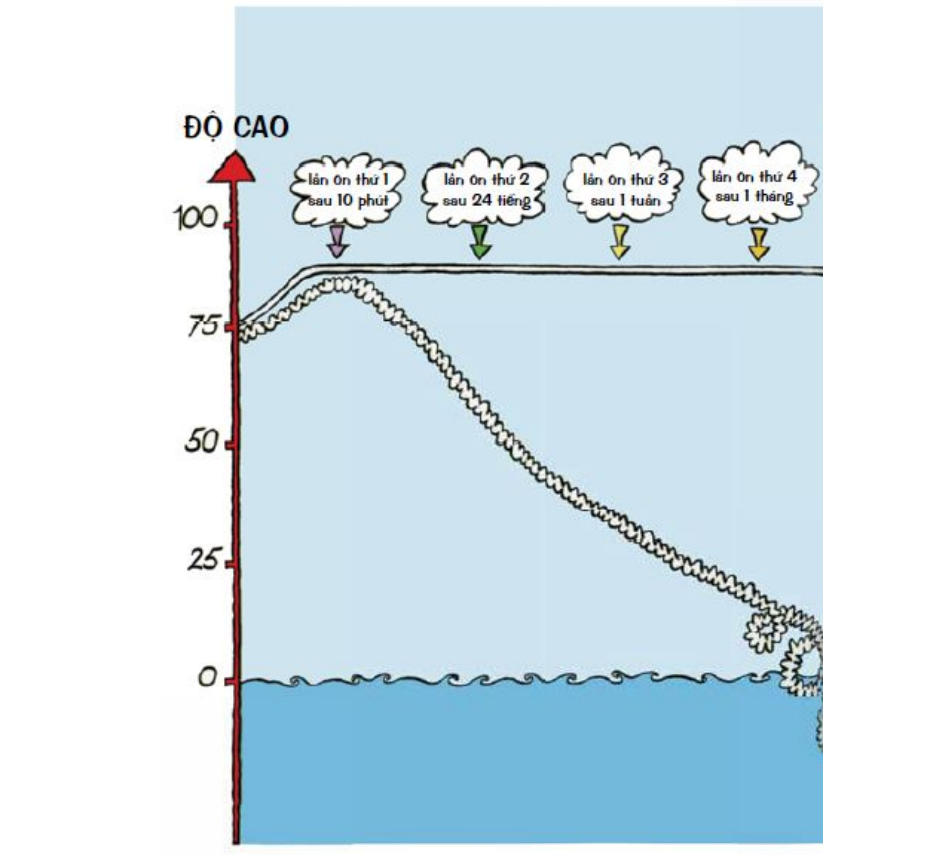
Lần thứ hai: Ngày hôm sau

Lần thứ ba: Một tuần sau

Lần thứ tư: Một tháng sau

Lần cuối cùng: 3 – 6 tháng sau

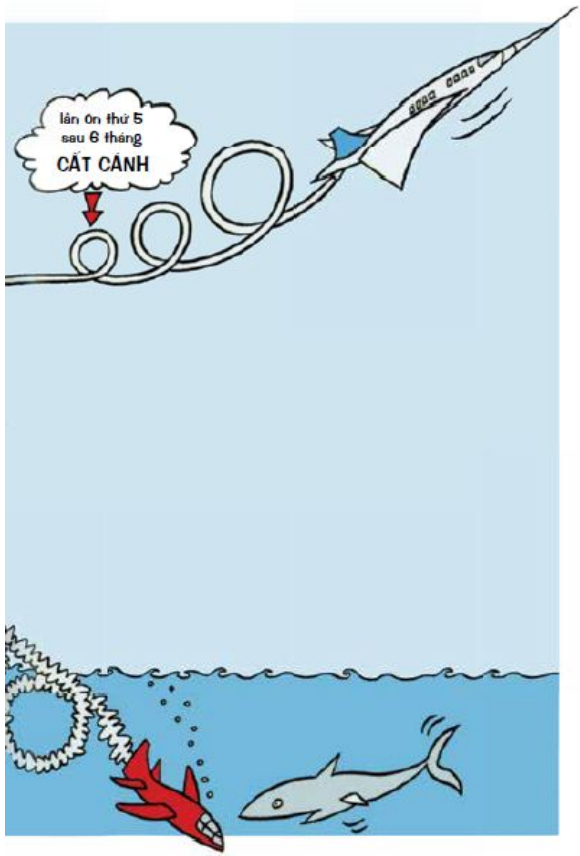
Sau lần ôn bài thứ năm, đây là lúc đến phiên sự sáng tạo hoạt động. Trí tưởng tượng sẽ luôn song hành cùng những gì em đã học và đã nhớ, nhờ vậy em thấy mình dường như biết nhiều hơn. Em kết nối các ý với nhau bằng khả năng ghi nhớ tuyệt vời của mình. Mơ mộng cũng rất có ích. Hãy để tâm trí "thơ thẩn" với những ý tưởng hay thông tin nào đó và rồi nó sẽ trở nên sống động hơn đối với em.



Chiếc máy bay màu đỏ biểu trưng cho kết quả nếu em không chịu xem lại bài – nó bay lên được một chút rồi cứ thế lao xuống bởi càng lúc em càng mất tự tin và suy nghĩ lung tung.

Trong khi đó chiếc máy bay màu trắng vẫn duy trì được độ cao, và rồi bay vút lên. Đó là do em đã nhớ hết mọi thứ và có thể liên kết

những kiến thức đã học với nhau. Chính vì vậy em mới nhớ được nhiều, nhiều HƠN nữa!



Xây dựng thói quen ôn tập

Làm thế nào để biết em đã ôn được những gì và khi nào thì cần xem lại bài? Cách tốt nhất là mua hoặc tự thiết kế cho mình một cuốn lịch lớn, nhiều màu sắc và tập thói quen kiểm tra lại những gì đã học trong ngày.

Dành ra 20 phút xem lại bài đã học ở trường ngày hôm đó, rồi xem lại lịch của tuần trước, tháng trước và sáu tháng trước để xem mình cần ôn lại nội dung nào. Đánh dấu bất cứ chỗ nào không hiểu rồi hỏi bạn bè, bố mẹ hay thầy cô. Theo cách này, em sẽ không bao giờ rơi vào tình trạng "nước đến chân mới nhảy", lo sốt vó vào những giây phút cuối cùng bởi vì em đã nhớ được mọi điều đã học.

ĐỐ VUI

1. Ba từ FLOUR, TERN và THIRSTY có điểm chung nào?

2. Làm ra bao nhiêu, bỏ lại bấy nhiêu. Đấy là gì?

3. Ba người đang đi câu cá thì thuyền bị lật do tai nạn. Cả ba rơi xuống nước nhưng chỉ có hai người bị ướt tóc. Tại sao tóc người còn lại không bị ướt?

4. Hãy lấy tôi ra và chà chà cái đầu tôi. Ôi, cái đầu đỏ của tôi giờ đã đen thui rồi. Tôi là ai vậy?

Đáp án:

1. Nếu bỏ đi 1 chữ cái trong mỗi từ, ta có 3 từ chỉ 3 số đếm trong tiếng Anh.
2. Những bước chân.
3. Do ông ta trọc đầu.
4. Que diêm.

MẸO HAY GIÚP NHỚ TỐT

Cũng như Bản đồ Tư duy, những công cụ ghi nhớ sau đây cũng hoạt

động nhờ vào hai "cầu thủ ngôi sao" trí tưởng tượng và sự liên tưởng.

Em có thể vận dụng riêng từng kỹ thuật, hoặc dùng kết hợp với Bản đồ Tư duy.

Những công cụ này sẽ giúp em đùa vui với trí nhớ, vì thế hãy thư giãn, bạo dạn vào, cười đùa thoải mái và không ngại sự khác biệt!

Đầu óc càng thư thả, vui vẻ thì càng dễ nhớ.

1. Cuốn phim Ký ức

Cuốn phim Ký ức là một trong những công cụ hỗ trợ ghi nhớ đơn giản nhất. Em sẽ tự "quay" một đoạn phim trong đầu mình và cố làm sao để nó thật nhiều màu sắc, thú vị và cường điệu hết mức có thể. Kết hợp với trí tưởng tượng, em sẽ nhớ được mọi diễn tiến của câu chuyện.

Hãy hình dung em là đạo diễn của một bộ phim "bom tấn" nào đó, như Harry Potter, Chiến tranh giữa các vì sao, hay Shrek ! Còn nhớ

mẹo ôn đi ôn lại ở chương vừa rồi không? Em cần tua đi tua lại đoạn phim của mình vài lần để đảm bảo đã có được mọi thông tin cần thiết và thông tin in dấu sâu đậm trong tâm trí em. Sau đó, khi muốn nhớ lại điều gì, chỉ cần nhấn nút "PLAY" để vận hành trí nhớ thôi.

Cuốn phim Ký ức đặc biệt hữu dụng khi cần ghi nhớ:

- Chiến thuật mà đội bóng yêu thích của em đã dùng để ghi bàn

- Diễn biến của một trận chiến và các bên đã tham chiến

- Các bước nhảy

- Cách làm món bánh em yêu thích

- Những bước cần thực hiện trong một thí nghiệm vật lý, hóa học…

- Bản đồ Tư duy (chỉ cần xem lại các nhánh, rồi thông tin sẽ tự động "ùa ra" ngay!)

THÔNG TIN THÚ VỊ VỀ BỘ NÃO SAO LẠI THẾ ĐƯỢC?

Đầu em chứa cả Vũ trụ này đấy! Sao lại thế được? Các nhà khoa học đã chứng minh rằng số lượng ý nghĩ chúng ta sản sinh ra NHIỀU hơn số lượng nguyên tử có trong Vũ trụ này.

ĐỐ VUI

1. Jack và Jill được phát hiện đang nằm thở hổn hển trên vũng nước, xung quanh là những mảnh vỡ thủy tinh! Chuyện gì đã xảy ra vậy?

2. Chỉ có một màu nhưng kích cỡ luôn thay đổi.

Dính chặt bên dưới nhưng dễ dàng bay đi.

Hiện hữu dưới ánh mặt trời nhưng biến mất dưới cơn mưa.

Chẳng hại ai và cũng chẳng thấy đau. Tôi là ai?

3. Ngày xưa có một tên trộm ranh mãnh bị kết án tử hình vì dám chống đối nhà vua. Nhưng nhà vua vẫn bao dung, cho phép hắn lựa chọn cách để kết liễu cuộc đời. Tên trộm sẽ chọn cách chết nào?

4. Ở nơi nào trên Trái đất mà khi em đứng thẳng thì vẫn bị xem là nghiêng?

Đáp án:

1. Jack và Jill là hai con cá vàng, chiếc bể thủy tinh của chúng đã bị ném vỡ.
2. Cái bóng.
3. Chết... giả.
4. Nơi đường xích đạo đi qua. Em đứng thẳng so với mặt đất, nhưng lại đứng nghiêng so với trục Trái đất.

Ánh sáng! Máy quay! Diễn!

Có bao nhiêu hành tinh trong Thái Dương hệ nhỉ? Em có thể kể tên chính xác tất cả theo đúng thứ tự lớn, nhỏ và bé xíu không? (Mẹo: có 3 hành tinh nhỏ, 4 hành tinh lớn và 1 hành tinh trung bình). Với Cuốn phim Ký ức, em sẽ nhớ được thứ tự và một số đặc điểm của các hành tinh trong Thái Dương hệ – NHỚ MÃI KHÔNG QUÊN đấy!

Tính từ Mặt Trời trở ra, thứ tự của các hành tinh trong Thái Dương hệ là như sau:

1. Sao Thủy

2. Sao Kim

3. Trái Đất

4. Sao Hỏa

5. Sao Mộc

6. Sao Thổ

7. Sao Thiên Vương

8. Sao Hải Vương

9. ...

À à... sao Diêm Vương không còn được xem là hành tinh thuộc Thái

Dương hệ rồi!

Thế thì Thái Dương hệ có 8 hành tinh. Xem ra hơi khó thuộc lòng danh sách này đấy. Vậy sao không thả sức tưởng tượng với Cuốn phim Ký ức nhỉ!

Nào! Diễn!

Nhắm mắt lại và nghĩ đến MẶT TRỜI. Phải, đó là quả cầu nhiệt nóng bỏng, màu vàng cam sáng rực. Chà chà, đã thấy nóng chưa nào!? Coi chừng! Nóng! Nóng đấy! Chạy nhanh thôi!

Và...

Ô kìa! Một quả cầu nhỏ với cái tên nghe mà... mát rượi. Dù kích cỡ chẳng đáng là bao so với Mặt Trời nhưng nó phần nào cũng khiến chúng ta thấy dễ chịu hơn hẳn sau khi đã "áp sát" quả cầu lửa vĩ đại kia! Phải, tiếp theo là SAO THỦY!

Sau khi đã hạ nhiệt rồi, chúng ta đi tiếp chứ! Kia kìa!!! Một quả cầu nhỏ trông thật đẹp xinh và hấp dẫn. Quả đúng là hành tinh của Thần Tình Yêu (Venus) – SAO KIM. Ôi, nhưng cẩn thận đấy, vị nữ thần này có lúc cũng nóng tính lắm. Nhớ đừng chạm vào!!! Này! Thôi rồi! Đã nói là đừng chạm vào.... Chúng ta bị hất bay rồi! Bay đến đâu đây?

ẦM!!!

À, may quá! Hạ cánh xuống ngay một khu vườn xanh tươi! Ủa, vậy là về đến TRÁI ĐẤT rồi ư? Vậy thì phải xem lại xem phi thuyền có bị gì không

Cũng may mà "nàng" SAO KIM chỉ đẩy nhẹ thôi đấy! Phi thuyền cũng chẳng hỏng hóc gì nhiều. Tiếp tục hành trình thôi!

Nào! Rời khỏi TRÁI ĐẤT!

Ơ! Lại là một hành tinh nhỏ nữa à? – Phải! Nhỏ… nhưng có võ đó! Nhìn vẻ mặt nóng bừng bừng của nó kìa!!! Một hành tinh "nóng tính" – SAO HỎA.

Thế thì không nên liều lĩnh, không khéo lại xảy ra sự cố như ở SAO KIM! Ta đi tiếp thôi! Nhưng…

Ô kìa! Vĩ đại làm sao! SAO MỘC ấy mà – hành tinh lớn nhất trong Thái Dương hệ. Vì là "anh cả" của các hành tinh nên SAO MỘC mới được xếp nằm gần hành tinh nóng tính như SAO HỎA để nhắc nhở, bảo ban "cậu em" nóng nảy.

Tiếp sau SAO MỘC là SAO THỔ, "chị hai" của Thái Dương hệ, hành tinh lớn thứ hai – "bà chị" này rất thích môn lắc vòng. Mà đã có "đất" (Thổ) thì phải có "trời" (Thiên) và biển" (Hải) chứ. Phải rồi! Hai hành tinh cuối cùng trong Thái Dương hệ chính là SAO THIÊN VƯƠNG và SAO HẢI VƯƠNG.

TỐT LẮM! CẮT!

Giờ hãy mở lại đoạn phim để xem nào! XEM LẠI! ÔN LẠI! Tập trung tất cả các giác quan! Những ký ức sống động, giàu hình ảnh là chất xúc tác, khiến cho kiến thức về các hành tinh xuất hiện và tự sắp đặt theo đúng thứ tự.

Thế đã nhớ cả chưa? Vẫn chưa hoàn toàn à? Vậy thì hãy XEM LẠI lần nữa, làm cho hình ảnh hiện ra rõ nét hơn.

Nếu có chỗ nào vẫn chưa rõ! Cứ tua đi tua lại để hình ảnh liên tục tái hiện trong đầu, càng lúc sẽ càng rõ hơn. Nhớ vận dụng tất cả các giác quan đấy! Chẳng hạn như nếu vẫn chưa nhớ được Sao Kim, hãy liên tưởng trên hành tinh đó có một Nữ thần Tình yêu với suối tóc vàng tuôn dài óng ả, mặc một bộ váy trắng trông vô cùng kiêu sa!

KHOẢNG TRỐNG KÝ ỨC

Nếu có lỡ quên ý nào ngay trong lúc thi thì hãy cứ bình tĩnh. Hồi tưởng lại lúc đang học hay đang ôn phần kiến thức đó. Khi ấy, em đang ngồi ở đâu? Tại bàn học, hay đang nằm trên giường ôn bài? Phần kiến thức đó nằm trong cuốn sách nào? Trang nào? Trí não của chúng ta "yêu thích" các vị trí, vậy nên hãy "xóc" trí nhớ lên bằng cách đưa tâm trí dạo qua từng nơi một, và rồi em sẽ nhớ được ngay phần kiến thức tưởng đã quên.

Những công cụ ghi nhớ khác!

Vần điệu, thủ pháp chơi chữ cũng là những "trò" vui giúp kích hoạt trí nhớ.

Viết tắt

Em có biết những cụm từ này không?

- United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

- Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation

- Acquired Immune Deficiency Syndrome

- Test Of English as a Foreign Language

Hãy ghép chữ đầu (in hoa) của những cụm từ này lại rồi xem thế nào. Quen lắm phải không?

- UNESCO

- LASER

- AIDS

- TOEFL

Viết tắt(*) đôi khi cũng giúp em ghi chép và ghi nhớ nhanh chóng hơn. Hãy tìm thêm một số cách viết tắt giúp em nhớ bài tốt hơn nhé!

Sáng tác thơ cho bài học

Sao khó nhớ diễn biến các sự kiện lịch sử quá!

Làm thế nào để nhớ một bản danh sách dài dòng đây!

Thế thì em hãy chuyển nội dung bài học thành bài thơ có vần điệu thử xem(**).

(*) Xem Phụ lục 1

(**) Xem Phụ lục 2

Phổ nhạc cho bài học

Tại sao chúng ta dễ thuộc lời một bài hát yêu thích hơn so với một danh sách ngày tháng, tên gọi, sự kiện, hay số liệu?

Vì vậy em hãy thử phổ nhạc – như đọc rap chẳng hạn – cho những bài học "khó nhằn" để xem có dễ nhớ hơn hay không nhé!

Phổ nhạc cho bài học

Tại sao chúng ta dễ thuộc lời một bài hát yêu thích hơn so với một danh sách ngày tháng, tên gọi, sự kiện, hay số liệu?

Vì vậy em hãy thử **phổ nhạc** – như đọc *rap* chẳng hạn – cho những bài học "khó nhằn" để xem có dễ nhớ hơn hay không nhé!

The song of ABC

A, B, C, D, E, F, G sing a song of A B C

Come on **boys** and come on **girls**

Sing a song of A B C

A for , B for

C for and D for

E for and F for

G for and H for

I for , J for

K for and L for

M for and N for

O for and P for

Q for and R for

S for and T for

U for and V for

W for and X for

Y for and Z for

Đáp án

apple boy cat dog egg fish girl hand ice-cream
jet kite lamp man nose orange pen queen rain
snowman tree umbrella van water X'mas yellow zoo

ĐỐ VUI

Hãy tìm tên của 5 hành tinh qua những manh mối sau:

1. "What hurts?", asked the doctor. "It's my ear," the patient cried.

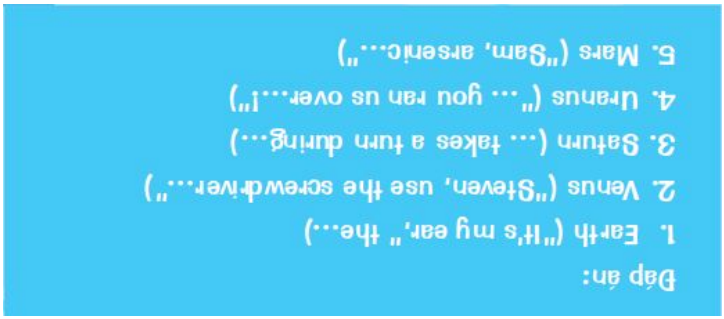
2. "Steven, use the screwdriver to build those shelves."

3. Everyone takes a turn during Monopoly.

4. “Cassie, you ran us over with your bicycle!”

5. “Sam, arsenic is poisonous. I read the defi- nition in the dictionary.”

“Bật mí”: em không cần hiểu nghĩa của những câu trên; càng cố dịch nghĩa, em càng không thể đoán được tên!


Đáp án:
1. Earth (“It’s my ear,” the...)
2. Venus (“Steven, use the screwdriver...”)
3. Saturn (... takes a turn during...)
4. Uranus (“... you ran us over...!”)
5. Mars (“Sam, arsenic...”)

2. Lâu đài Hồi tưởng

Hẳn là em đã từng bị xao nhãng trên đường đi và cuối cùng quên khuấy luôn việc định làm. Lúc đó thì chỉ có nước quay lại nơi mình đã đi qua để nhớ lại thôi. Sao lại thế nhỉ? Là vì bộ não của em có thể hồi tưởng rất tốt vị trí của mọi vật.

Với kỹ thuật Lâu đài Hồi tưởng, em có thể tận dụng khả năng nhạy bén với không gian của bộ não. Tôi đã học tập ý tưởng này từ người La Mã, những con người vô cùng sáng tạo và chính họ đã nghĩ ra kỹ thuật ghi nhớ này. Họ gọi đó là Hệ thống Căn phòng, còn tôi thì thích gọi là Lâu đài Hồi tưởng hơn vì đây là nơi cất giữ rất tuyệt vời.

Một yêu cầu bắt buộc khi muốn “sống” trong tòa lâu đài này là hãy giữ yên tất cả những gì có sẵn bên trong và đặt điều em muốn nhớ bên cạnh những vật dụng đã bày trí sẵn. Hơi giống chuyện cái tủ áo tôi đã đề cập ở trang 20. Em “treo” thông tin ở gần một điều mà em đã biết. Kỹ thuật Lâu đài Hồi tưởng phát huy hiệu quả nhờ vào sự liên tưởng để liên kết các thông tin với nhau.

ĐỐ VUI

1. Hãy liệt kê theo thứ tự các hành tinh trong

Thái Dương hệ, tính từ Mặt Trời trở ra.

2. Hai con vịt đi trước hai con vịt, hai con vịt đi sau hai con vịt và hai con vịt đi giữa hai con vịt. Vậy hỏi có bao nhiêu con vịt tất cả?

3. Không thể nhìn thấy tôi, không thể cảm nhận tôi, không thể nghe tiếng tôi, không thể ngửi thấy mùi tôi. Tôi nằm phía sau các vì sao, bên dưới những rặng đồi và lấp đầy những cái hố. Tôi là ai?

4. Có 6 ly rượu nằm thẳng hàng trên bàn. 3 ly đầu chứa đầy rượu còn 3 ly sau không có giọt rượu nào. Làm thế nào để các ly đầy rượu và không có rượu này nằm xen kẽ nhau chỉ với 1 lần di chuyển duy nhất 1 ly rượu?

Đáp án:

1. Sao Thủy – Sao Kim – Trái Đất – Sao Hỏa – Sao Mộc – Sao Thổ – Sao Thiên Vương – Sao Hải Vương.
2. Có 4 con vịt.
3. Bóng tối.
4. Cầm ly rượu thứ hai lên, đổ hết rượu trong đó vào ly rượu thứ năm.

Tòa lâu đài trong miền ký ức

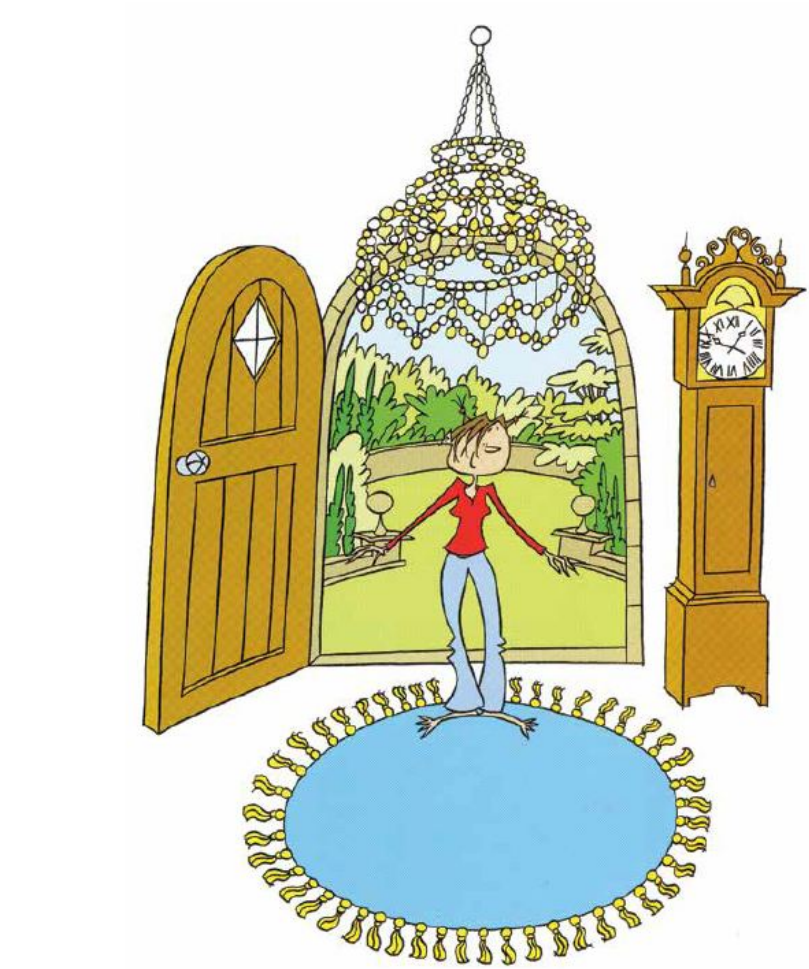
Đầu tiên em cần dùng trí tưởng tượng để "vẽ" ra khung cảnh tòa Lâu đài Hồi tưởng của mình. Dành ra một ít thời gian để hình dung và vẽ Bản đồ Tư duy, nhờ đó em sẽ biết được mỗi phòng chứa những gì và được sắp xếp theo trật tự nào.

Nào, em nhìn thấy gì ngay khi mới bước vào lâu đài? Thường sẽ có một cầu thang lớn bằng đá cẩm thạch trắng sáng bóng nằm ngay giữa sảnh, dẫn lên lầu một. Đưa chi tiết này vào Bản đồ Tư duy nào! Tiếp theo là gì? Khi ngước nhìn lên thì em sẽ thấy gì? À, một bộ đèn chùm sáng lấp lánh trên trần. Nào, thêm vào bản đồ luôn đi! Còn sàn nhà thì sao? Em đang đứng trên một tấm thảm tròn êm mượt màu xanh dương nhạt với viền tua rua màu vàng. Trong sảnh còn gì nữa không? Một cái đồng hồ cổ đang nhịp tích tắc tích tắc ở góc phòng.

Giờ khi đã bắt gặp những vật dụng quan trọng ở tiền sảnh, hãy đi sang phòng khách ở kế bên thôi. Đảo mắt nhìn quanh, em nhìn thấy cái gì đầu tiên? Một chậu cá cảnh thật đẹp, với chú cá vàng đang bơi lội tung tăng.

Cứ thế, hãy dùng trí tưởng tượng và các giác quan để "vẽ" ra bức tranh rõ ràng về Lâu đài Hồi tưởng trong tâm trí em.

Nhớ là phải xem đi xem lại Bản đồ Tư duy nhiều lần để có thể lưu từng chi tiết vào "bộ nhớ". Bản đồ Tư duy về vị trí đặt mọi vật trong lâu đài sẽ giúp em biết được mình có thể "treo" thứ gì lên. Nếu muốn, hãy dùng chính ngôi nhà của em làm Lâu đài Hồi tưởng.



Dạo chơi trong lâu đài

Giả sử em cần nhớ danh sách những món đồ/công việc sau:

- dắt chó đi dạo

- máy trò chơi điện tử quả bóng đá

- máy ảnh

- hộp cơm trưa

- điện thoại di động bài tập môn Địa lý

- vệ sinh chậu cá cảnh đĩa CD mới mua

- mua hoa tặng mẹ

Nào! Giờ đã hình dung rõ ràng hình ảnh Lâu đài Hồi tưởng trong đầu mình chưa? Rồi đúng không? Nhớ là hãy tự do và thoải mái phát huy trí tưởng tượng nhé! Bắt đầu thôi! Việc đầu tiên cần nhớ là dắt chó đi dạo. Hãy tưởng tượng chú chó nhà em đang ve vẩy đuôi, lăng xăng chạy lên chạy xuống cầu thang đá cẩm thạch với vẻ hí hửng, miệng ngậm sợi dây dắt chó như thể đòi đi chơi.

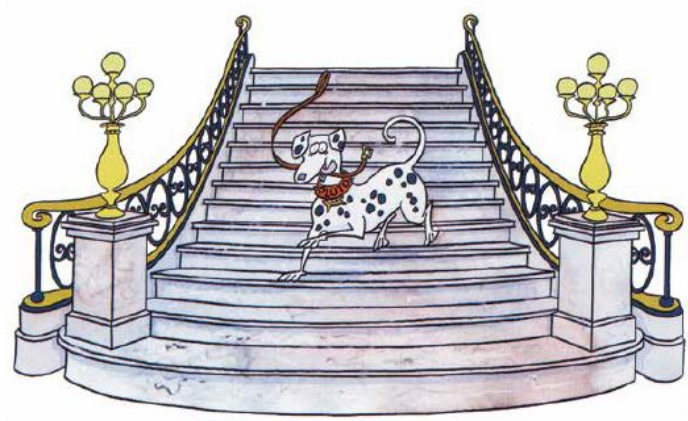
Tiếp theo, đến cái máy trò chơi điện tử. Làm thế nào để nhớ đây? Phải rồi! Cái máy trò chơi nhảy tưng tưng theo trò chơi và phóng lên, mắc vào bộ đèn chùm. Giờ thì máy trò chơi đang lủng la lủng lẳng trên bộ đèn.

Rồi đến trái banh. Trông nó thế nào? Một quả bóng da mềm màu trắng. Ngửi thấy mùi da mới chứ? Quả bóng nảy liên hồi trên chiếc thảm màu xanh giữa tiền sảnh, rồi em cuộn thảm lại, gói quả bóng bên trong như một cuốn chả khổng lồ.

Còn chiếc máy ảnh thì sao? Em mở hộp đồng hồ ra, treo máy ảnh vào quả lắc. Chiếc máy ảnh đung đưa qua lại, va đập vào hai bên vách hộp đồng hồ. Tiếng đồng hồ tích tắc xen lẫn với tiếng va đập nghe thật lạ tai!

Góc ôn luyện

Nào! Phần còn lại dành cho em đấy. Còn sáu vật cần phải ghi nhớ, hãy dùng trí tưởng tượng để liên kết chúng với những vật khác trong Lâu đài Hồi tưởng.



3. Dựa vào hình dạng để ghi nhớ con số

Công cụ tiếp theo là dùng hình dáng con số để "neo" lại những gì cần nhớ. Cũng như Lâu đài Hồi tưởng, khi muốn nhớ thông tin nào đó, em cần liên kết thông tin ấy với các con số. Cũng như các công cụ hỗ trợ ghi nhớ khác, công cụ này cũng rất hiệu quả vì vận hành dựa vào trí tưởng tượng và sự liên tưởng, hai "ngôi sao" của trí nhớ.

Hình dạng sẽ giúp ghi nhớ nhanh hơn

Hãy nhìn qua trang bên để xem những con số và hình ảnh đi kèm. Trông chúng khá giống nhau phải không? Hãy dành ra vài phút để tìm hiểu và ghi nhớ những hình ảnh đi cùng những con số. Vẽ một Bản đồ Tư duy với mỗi nhánh chính tương ứng với một con số. Trên nhánh chính sẽ viết số và trên nhánh phụ sẽ viết (vẽ) hình ảnh tương ứng. Cứ thế xem đi xem lại Bản đồ Tư duy để thực sự ghi nhớ sự tương quan giữa số và hình.

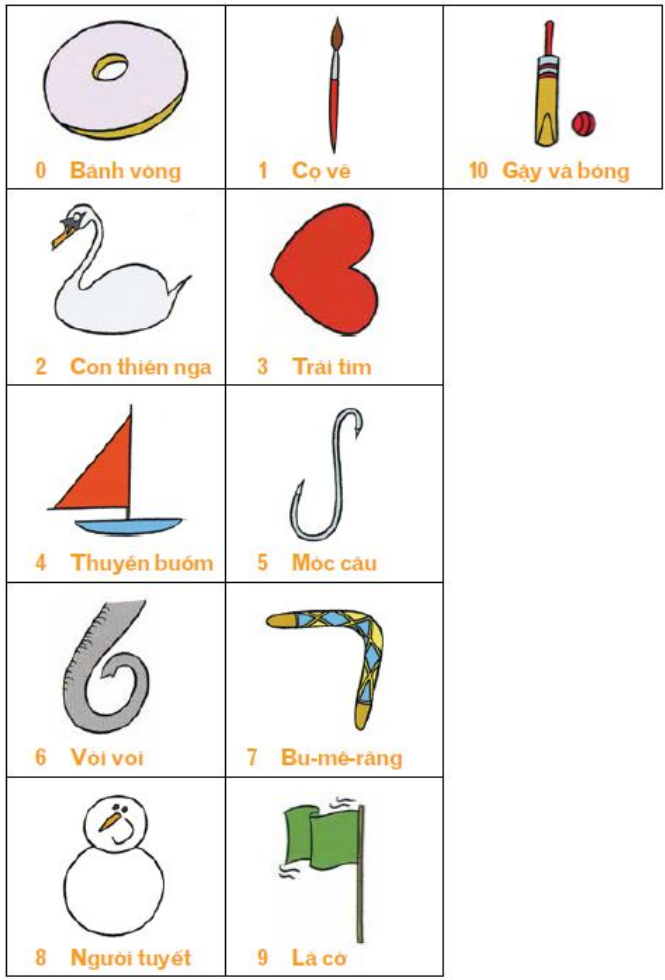
Nào, hãy luyện tập thôi. Số điện thoại di động của em là số mấy? Hãy viết ra giấy nhưng nhớ dùng các hình ảnh đồng dạng để thay thế. Thế còn ngày sinh nhật? Cũng vậy luôn. Và khi đã quen rồi, em có thể áp dụng cách này để ghi nhớ mọi thứ, đặc biệt là:

- Danh sách đồ vật theo thứ tự

- Ngày sinh nhật, những ngày tháng cần ghi nhớ trong môn Lịch sử

- Số điện thoại

- Thời gian, chẳng hạn như: giờ chiếu phim, giờ bắt đầu trận bóng đá…



Giờ thì hãy bày trò vui với những con số nào. Sau đây là danh sách những điều em cần nhớ:

0 Cho cá ăn

1 Ván trượt

2 Bánh pizza

3 Mũ lưỡi trai

4 Chìa khóa

5 Đĩa CD

6 Ba-lô

7 Giày đá bóng

8 Bài tập về nhà

9 Quà sinh nhật cho Gran

10 Đi tắm

Những gì em cần làm là tăng tốc cho cỗ máy tưởng tượng và hình dung ra một khung cảnh chung để liên kết các sự vật/sự việc và con số lại với nhau. Em sẽ rất ngạc nhiên khi biết việc nhớ danh sách tất cả các thứ theo đúng thứ tự dễ đến mức nào! Vậy thì làm cách nào để liên hệ các vật/ việc trong danh sách với hình ảnh những con số?

0 Với việc cho cá ăn, em có thể hình dung cảnh mình đang thả chiếc bánh vòng vào bể cá, rồi đàn cá liền bơi đến đớp lấy đớp để chiếc bánh.

1 Với tấm ván trượt, em có thể tưởng tượng cảnh cậu bạn của mình đang trượt trên đường, hươ hươ cái cọ vẽ lớn trong tay rồi quẹt nguệch ngoạc lên mọi thứ trên đường đi.

2 Để nhớ về cái bánh pizza, em có thể hình dung cảnh bầy thiên nga trong hồ đang bu lại rỉa chiếc bánh pizza ai đó vô tình đánh rơi.

3 Em tưởng tượng mình đang ở trong một cửa tiệm, mải mê nhìn ngắm chiếc mũ lưỡi trai in hình trái tim hồng.

4 Thuyền buồm chuẩn bị cập bến, nhưng thay vì thả neo, người thủy thủ lại ném nhầm chiếc chìa khóa của mình xuống.

5 Em đang đi câu. Có thứ gì đó vướng vào móc câu nên em gắng sức kéo lên. Hóa ra là chiếc đĩa CD.

6 Em đeo ba-lô đi chơi cùng bạn bè trong công viên, nhưng khi đi qua khu nuôi voi, một chú voi tinh nghịch đã dùng vòi quắp lấy chiếc ba-lô của em. Giờ thì ba-lô đang treo lủng lẳng trên vòi voi.

7 Em ném đi chiếc bu-mê-răng đầy màu sắc, và khi nó quay trở lại thì mang theo về cho em một đôi giày đá bóng.

8 Em nhờ gã người tuyết với chiếc mũi cà rốt, hai con mắt làm từ hai cục than đen nhánh làm giúp em bài tập về nhà.

9 Để nhớ mua quà sinh nhật cho Gran, em có thể hình dung cảnh Gran cắm lá cờ trên đỉnh "núi quà" phủ giấy gói sáng lấp lánh. Lá cờ bay phần phật trong gió.

10 Cú đập bóng của em khiến cho cả gậy và bóng đều bay qua cửa thông gió nhà tắm, rơi ngay vào bồn nước nóng. Nước và bọt xà phòng văng tung tóe khắp sàn, thế là em phải đi tắm thôi – vừa tắm vừa dọn dẹp "bãi chiến trường"!

Một lần nữa, hãy xem đi xem lại những hình ảnh liên tưởng này để có thể nhớ lâu!

4. Dùng từ đồng âm

Công cụ này cũng gần giống như việc dùng hình ảnh tương tự để ghi nhớ số thôi. Nhưng thay vì dùng hình ảnh thì giờ em dùng âm thanh để liên kết. Em có thể dùng những từ đồng âm với các từ chỉ số. Đây cũng là một cách giúp nhớ tốt các từ vựng tiếng Anh. Hãy đọc to các con số và từ đồng âm sau!

0 Hero	5 Hive	10 Hen
1 Bun	6 Sticks	
2 Shoe	7 Heaven	
3 Tree	8 Skate	
4 Door	9 Vine	

Tương tự như cách dùng hình ảnh để liên tưởng đến con số, em cũng hãy xem đi xem lại vài lần, vẽ một Bản đồ Tư duy đơn giản để ghi nhớ cho kỹ. Không nhìn vào danh sách gợi ý ở trang bên, từ nào nghe giống với 4 (four)? Door! Còn 8 (eight)? Skate!

Hãy luyện trí nhớ với những dãy số em đã biết (như số điện thoại, password), đọc to chúng lên để ghi nhớ âm thanh, chẳng hạn: Tree – Skate – Shoe – Tree – Tree – Skate – Sticks – Hero (38 233 860).

THÔNG TIN THÚ VỊ VỀ BỘ NÃO

Cá vàng có phải là "chúa quên" không? Các nhà khoa học ở trường Đại học Plymouth nước Anh đã chứng minh rằng bộ não của cá vàng có thể lưu giữ ký ức đến 3 tháng và thậm chí chúng còn nhận biết được thời gian. Nhóm nghiên cứu đã huấn luyện cho chúng tự lựa chọn thức ăn vào những thời điểm nhất định trong ngày và còn nâng cao bài huấn luyện nữa.

Khi đã quen với việc liên tưởng âm thanh với con số, hãy thử xem em có thể nhớ danh sách những từ sau không nhé!

0 Window

1 Chair

2 Flower

3 Bird

4 Comic book

5 Badger

6 Picture

7 Bed

8 Soap

9 Orange

10 Football

Để ghi nhớ, em cần liên hệ chúng với những từ đồng âm. Đó là việc của trí tưởng tượng và sự liên tưởng. Hãy đọc các ví dụ ở trang tiếp theo!

0 Hero/window

Hãy hình dung một siêu anh hùng (hero) vai u thịt bắp từ đâu bay đến, với nắm đấm thép, đấm vỡ cửa sổ (window) để giải cứu cho em.

Đấy! Em vừa liên hệ hero với window qua hình ảnh một cuộc giải cứu. Đơn giản chưa nào!

Giờ thì đến những từ vựng còn lại nhé!

1 Bun/chair

Hãy hình dung ổ bánh mì ngọt mềm (bun) khổng lồ đang ngồi chễm chệ trên chiếc ghế (chair) nhỏ. Chiếc bánh "ú nụ", thơm phức đè nặng làm sụp cả ghế!

2 Shoe/flower

Chiếc giày (shoe) cũ của em nay trở thành chậu hoa (flower) nho nhỏ, dễ thương.

3 Tree/bird

Sáng nào cũng vậy, em ra vườn tập thể dục thì con chim (bird) nhỏ lại bay sà xuống, đậu trên cây (tree) hót ríu rít nghe rất vui tai.

4 Door/comic book

Hãy tưởng tượng cánh cửa (door) phòng ngủ của em được làm từ những trang truyện tranh (comic book) ghép lại. Những nhân vật trong truyện cứ chạy qua chạy lại, nhảy lên nhảy xuống mấy trang sách. Nghe tiếng giấy kêu sột soạt khi em mở cánh cửa ra.
81

5 (Bee)hive/badger

Một con lửng (badger) khụt khịt đánh hơi tổ ong (beehive). Thay vì mang bộ lông sọc đen sọc trắng, con lửng này có sọc vàng sọc đen giống như con ong. Mật ong dây khắp bộ lông của con lửng tinh nghịch. Em quệt ngón tay nhấm nháp chút mật ngọt.

6 Sticks/picture

Em dùng bốn nhánh cây (sticks) khô để làm thành chiếc khung ảnh (picture) ấn tượng.

7 Heaven/bed

Hãy hình dung tất cả các thiên thần trên thiên đường (heaven) đều đang ngủ bình yên trên chiếc giường (bed) mây êm ái, trắng muốt.

8 Skate/soap

Hình dung em đang trượt pa-tin, nhưng thay vì dùng giày trượt (skates), em trượt bằng hai bánh xà phòng (soaps). Em lướt đi, để lại hai vệt dài bọt xà phòng.

9 Vine/orange

Hãy hình dung ra một dây nho (vine) xoăn tít khổng lồ - giống với cây đậu trong truyện Cây đậu thần đấy! Nhưng thay vì là những chùm nho lủng lẳng thì dây nho lại mọc ra những quả cam (orange) chín mọng.

10 Hen/football

Hình dung con gà mái (hen) đang ngồi trên ổ, nhưng thay vì đẻ trứng thì nó lại đẻ ra quả bóng (football) với hai màu đen trắng.

Chỉ cần luyện tập một chút, em sẽ nhớ được đủ hết 11 món trong danh sách. Ví dụ, nếu muốn nhớ các con số, em chỉ cần nhớ các từ đồng âm (bun, shoe, tree = one, two, three!). Trí não dễ ghi nhớ âm

thanh và hình ảnh hơn là chỉ mỗi con số.

TĂNG CƯỜNG TRÍ NHỚ

Sáng sớm khi vừa thức dậy, hãy viết ra một danh sách 5 từ và cố gắng ghi nhớ theo đúng thứ tự trong vòng một phút bằng một trong các kỹ thuật ghi nhớ con số. Bỏ danh sách vào túi áo và đi làm việc khác.

Đến giờ nghỉ trưa, hãy tự kiểm tra xem em có còn nhớ gì về bản danh sách ban sáng không. Nếu không thì lấy ra xem lại lần nữa, cố gắng hình dung rõ hơn về mối liên hệ giữa con số và các từ. Lại cất danh sách vào, đến trước bữa tối thì kiểm tra trí nhớ lần nữa. Em còn nhớ chứ?

Tuyệt thật! Hãy tiếp tục tập luyện và tăng dần số từ lên 10, 20,...

Chúc mừng! Em đã biết về 5 công cụ làm chủ trí nhớ tuyệt diệu rồi! Đó là Bản đồ Tư duy, Cuốn phim Ký ức, Lâu đài Hồi tưởng và 2 kỹ thuật ghi nhớ số. Sẽ cần luyện tập thêm để có thể vận dụng chúng vào cuộc sống thường ngày, không chỉ đối với việc học đâu nhé! Phải thế thì mới có thể nhớ nhanh bất cứ thứ gì. Giờ hãy gom hết các công cụ lại và cùng thư giãn nào!

CHƠI ĐÙA ĐỂ TĂNG KHẢ NĂNG GHI NHỚ

Nếu muốn ghi nhớ bất kỳ điều gì, dù là đơn giản hay phức tạp, các công cụ được giới thiệu trong sách này sẽ hỗ trợ em ghi nhớ vô cùng hiệu quả. Hả? Bất kỳ điều gì ư? Phải, bất kỳ điều gì – hãy nhớ rằng em vẫn dùng chưa tới 1% khả năng của bộ não để ghi nhớ đấy!

Càng học nhiều, càng sử dụng trí nhớ nhiều, bộ não em càng linh hoạt và càng dễ tiếp thu thêm nhiều điều. Vậy nên, dẫu là tiểu sử chi tiết của 100 nhân vật tiêu biểu trong lịch sử thế giới hay là ngày sinh của tất cả bạn bè, em sẽ đều nhớ được. Hãy cùng

xem qua những điều mà em thường muốn nhớ nào!

Vượt lên những chuyện nhỏ!

Mỗi ngày có rất nhiều thông tin em cần phải nhớ – chỉ là những phần nhỏ bé nhưng lại rất dễ quên. Đó là những thông tin gì?

- Tên của người bạn mới

- Tỷ số các trận đấu

- Danh sách vật dụng, chẳng hạn như những đồ dùng cần mang theo khi đi nghỉ, các món cần mua…

- Số điện thoại

- Các điểm ngữ pháp cần nhớ trong môn ngoại ngữ

Chà! Đã có bộ công cụ ghi nhớ rồi thì em sẽ không quên được đâu.

Chơi đùa với trí nhớ

Có rất nhiều trò chơi có thể giúp tăng cường khả năng ghi nhớ. Đánh cờ cũng là một trò chơi rất hay, lại là trò ưa thích của những người cực kỳ thông minh trên thế giới. Chơi những trò như đoán từ, giải ô chữ, xếp hình hay tìm điểm khác nhau cũng là cách vận động trí nhớ vô cùng tuyệt vời!

ĐỐ VUI

1. Cần bao nhiêu lần xem đi xem lại bài học để có thể nhớ lâu?

2. Mỗi lần xem lại bài cách nhau bao lâu?

3. Việc nghỉ ngơi có lợi gì cho trí nhớ?

Mẹo: Hãy nghĩ đến sợi dây bắc ngang con sông.

4. Khi nào thì nên tạm ngừng để nghỉ giải lao, và mỗi lần nghỉ bao lâu?

Đáp án:

1. 5 lần.
2. Lần đầu tiên: khoảng 10 phút sau khi học;
   lần thứ hai: trong vòng 1 ngày sau khi học;
   lần thứ ba: 1 tuần sau; lần thứ tư: 1 tháng sau;
   lần cuối: khoảng 3-6 tháng sau.
3. Nhớ nghỉ giải lao mà thôi giản phải chăm chú
   ngay khoảng giữa giờ học – lúc khó tập trung
   nhất – được rút ngắn lại.
4. Sau khoảng 45 phút học thì nghỉ giải lao
   5-10 phút.

Chơi với những cái tên

Cách tốt nhất để ghi nhớ tên một người là vận dụng trí tưởng tượng. Hãy liên tưởng đến vẻ ngoài hay bất cứ điều gì có liên quan đến người đó. Tất nhiên em cũng có thể ghi nhớ tên của họ bằng cách lặp lại khi họ vừa giới thiệu về mình.

Làm sao nhớ được những cái tên này?

- Rosie – một bạn nữ nhút nhát mới vào lớp

- Gabriel – anh họ của một người bạn vừa từ Mexico đến thăm

- Harry – một người bạn lập dị mà anh trai của em mới quen được

- Chú Dave và cô Mel – hàng xóm mới của gia đình

Rosie, nghe từa tựa như từ rose (hoa hồng) trong tiếng Anh. Hãy hình dung bạn Rosie giống như búp hoa hồng bẽn lẽn mới hé nụ giữa vườn trường.

Còn Gabriel thì sao? Thiên thần Gabriel vừa bay từ Mexico đến thành phố này để thăm bạn.

Phần còn lại là của em đấy!

THÔNG TIN THÚ VỊ VỀ BỘ NÃO

Tháng 11 năm 2003, bạn Katharina Bunk, 12 tuổi, người Đức trở thành nhà vô địch Cuộc thi Trí nhớ Thế giới dành cho trẻ nhỏ. Chỉ trong vòng 15 phút, bạn ấy đã nhớ được tên và gương mặt của 90

người.

Cuộc chiến tỷ số

Em sẽ dễ dàng nhớ được tỷ số trong suốt nhiều ngày sau nếu đó là một trận đấu hay. Nhưng vài tuần sau thì sao nhỉ?

Có nhiều cách giúp em nhớ được tỷ số. Đây là lúc vận dụng các kỹ thuật ghi nhớ. Bản đồ Tư duy cũng rất hữu hiệu để em cập nhật tỷ số.

Giả sử đây là tỷ số một số trận đấu ở World Cup:

Brazil 2 - Tây Ban Nha 1

Ireland 1 - Nga 1

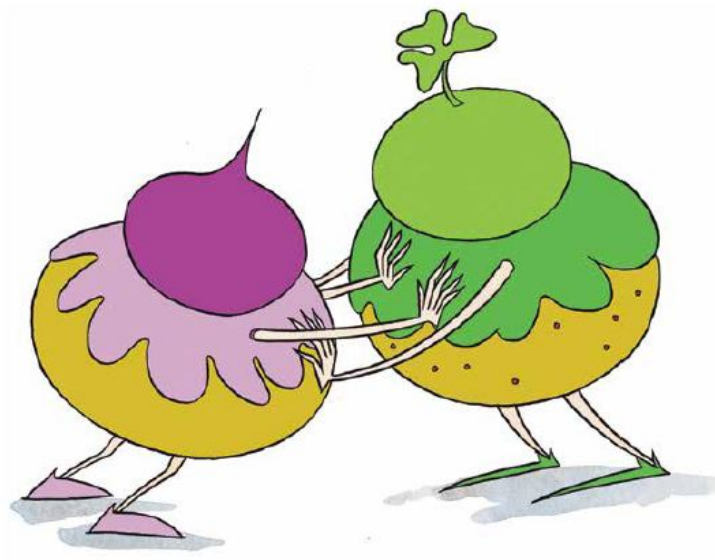
Anh 3 - Đức 2

Nhật 2 - Nga 1

Với kỹ thuật Số - Âm điệu, em sẽ nhớ được tỷ số hai trận đầu theo cách sau:

Đối với trận Brazil - Tây Ban Nha, tỷ số là 2 (two/shoe) - 1 (one/bun) nghiêng về phía đội Brazil, em có thể tưởng tượng cảnh chiếc

giày (shoe) màu vàng (màu truyền thống của đội Brazil) đá chiếc bánh mì ngọt mềm (bun) có hai chiếc sừng bò (nhắc đến Tây Ban Nha, ai mà không biết đến những trận đấu bò "nảy lửa").



Để nhớ tỷ số trận đấu giữa đội Ireland và Nga, hãy hình dung cảnh hai chiếc bánh mì ngọt mềm (bun) đang cố đẩy ngã nhau. Một chiếc bánh màu xanh lá nhạt, trên đầu đính một cây cỏ ba lá (biểu tượng của Ireland); còn chiếc bánh kia có màu tím nhạt, trông hao hao củ dền (súp củ dền là món khoái khẩu truyền thống ở Nga đấy!).

Và còn lại là phần của em nhé!

Đừng khước từ những danh sách thú vị

Em có thể rủ bạn bè hay cả nhà cùng chơi trò ghi nhớ danh sách (phải nhớ đúng thứ tự). Nếu đó là một danh sách dài thì công cụ ghi nhớ hiệu quả nhất là Cuốn phim Ký ức và Lâu đài Hồi tưởng.

Hãy bắt đầu với Cuốn phim Ký ức! Tưởng tượng người dì yêu quý của em sắp trải qua một chuyến du lịch dài ngày. Dì ấy đang dự tính xem nên mang theo thứ gì và em sẽ là người giúp đỡ. Vật dụng em lựa chọn đều là những vật dụng dì Sal cần, nhưng trước khi dì đóng gói hành lý, em sẽ phải ghi nhớ hết những gì dì mang theo. Hãy thực hiện một Cuốn phim Ký ức để ghi nhớ. Giả sử đây

là những món đồ cần thiết cho chuyến hành trình:

1. Thuốc xịt chống côn trùng

2. Nón rộng vành

3. Dép xỏ ngón

4. Đồ bơi

5. Khăn tắm

6. Quyển sách hay

7. Đồ ngủ

8. Bàn chải đánh răng

Dì Sal đi du lịch

Hãy hình dung cảnh em đang đi băng qua một khu rừng. Không biết từ đâu, cả một đàn muỗi ồ ạt bay tới, dày đặc y như một đám sương. Em nghe rõ tiếng "vo vo" xung quanh mình. Thuốc chống

côn trùng đâu rồi nhỉ? Nhanh nhanh! Xịt xịt!

Đi thêm một đoạn, em đến một vùng nắng chói chang, ánh mặt trời như thiêu như đốt làm em cảm thấy khó chịu. Giá mà có cái mũ rộng vành thì hay nhỉ! Phải rồi! Mũ rộng vành của mình.

Cũng vừa lúc ấy, em nhận ra ngón chân mình đang đau nhức – hóa ra đôi bốt đi bộ đang siết chân quá chặt. Những chỗ da bị chà xát mạnh đang sưng phồng cả lên. Vậy nên em cần thay đôi giày bằng đôi dép xỏ ngón.

Đi tiếp và đi tiếp! Ra khỏi vùng hoang mạc nắng nóng, em bắt gặp một thác nước hùng vĩ, nước bắn thành tia mát lạnh. Còn chờ gì nữa, phải thay đồ bơi và dầm mình thỏa thích trong làn nước thôi. Nước mát xua tan cơn mệt mỏi do nắng nóng. Bơi chán, em bước lên bờ và lấy khăn tắm lau khô mình. Sau đó, em nằm xuống bãi cỏ gần chân thác và lấy sách ra đọc. Khi về lại lều cắm trại, cơn buồn ngủ kéo tới, em vội lấy bàn chải đánh răng ra vệ sinh răng miệng rồi mặc đồ ngủ vào và đi ngủ.

Đến lượt Lâu đài Hồi tưởng "ra tay" nào!

Thế nếu dùng Lâu đài Hồi tưởng để ghi nhớ mọi vật dụng dì Sal mang đi thì sao? Em đã hình dung ra rõ ràng khung cảnh một tòa lâu đài trong đầu mình rồi chứ? Tuyệt! Còn nếu chưa thì hãy lướt nhìn qua Bản đồ Tư duy đã lập để "xóc" lại bộ nhớ nhé!

Giờ hãy nhìn vào món đầu tiên trong danh sách dưới đây, dùng trí tưởng tượng để kết nối chúng với vật dụng đầu tiên trong Lâu đài Hồi tưởng. Cứ thế cho đến khi em đã đặt mọi thứ trong danh sách vào Lâu đài Hồi tưởng.

1. Chân vịt 6. Khăn tắm

2. Đĩa CD 7. Dầu gội đầu

3. Kem chống nắng 8. Tập vẽ

4. Tuyển tập truyện cười 9. Pin

5. Máy chụp hình 10. Kẹp tăm cài tóc

THÔNG TIN THÚ VỊ VỀ BỘ NÃO

Em có biết loài chim di trú có thể ghi nhớ rất rất rất lâu không? Mỗi năm có khoảng 50 tỷ con chim bay đi di trú. Có loài (như loài

nhạn biển Bắc Cực) vượt qua chặng đường hơn 10.000 km để đến nơi sinh sản, hay trú đông. Để tìm được đường đi, chúng dựa vào những chiếc "la bàn" tự nhiên như mặt trời, mặt trăng và các ngôi sao. Từ trường Trái đất cũng giúp chúng định hướng bay. Một số loài còn dựa vào mùi quen thuộc để tìm đến đích.

Theo cách này thì em sẽ dễ dàng ghi nhớ danh sách mua sắm ở trang bên.

Chân vịt. Hãy tưởng tượng em đang mang một cặp chân vịt và chạy lạch bà lạch bạch lên xuống cầu thang cẩm thạch trong tòa Lâu đài Hồi tưởng.

Đĩa CD. Thay vì là chùm đèn pha lê, bộ đèn chùm trong sảnh lại treo rất nhiều đĩa CD. Những chiếc đĩa xoay xoay, chao qua chao lại chiếu sáng lấp lánh.

Và... phần còn lại dành cho em đấy!

TĂNG CƯỜNG TRÍ NHỚ TÌM CẶP HÌNH GIỐNG NHAU

Em đã từng chơi trò này chưa? Tìm cặp hình giống nhau. Mỗi người lần lượt lật lên 2 thẻ, nếu là cặp hình giống nhau, em được quyền lấy; còn không, em phải úp hình xuống, đặt đúng chỗ cũ. Càng tìm được nhiều cặp hình giống nhau thì càng tốt. Người thu được nhiều cặp hình nhất là người chiến thắng. Hãy cố gắng nhớ thật nhanh thứ tự các thẻ rồi dùng trí tưởng tượng để liên tưởng số thứ tự của thẻ với hình ảnh trên tấm thẻ.

Thông tin có thể nhiều nhưng trí nhớ của em còn "siêu" hơn nhiều

Nhớ được những mẩu thông tin nhỏ thì tương đối dễ, nhưng còn những thứ phức tạp hơn thì sao? Chẳng hạn như:

- Lời thoại cho một vai diễn quan trọng trong vở kịch/hoạt cảnh

- Bài thuyết trình môn ngoại ngữ

- Các đoạn hội thoại, các nhân vật trong tác phẩm đang học

- Giấc mơ đêm qua

- Các nhân vật lịch sử

- Các quy luật, hiện tượng khoa học

- Tuổi và sinh nhật các bạn trong lớp

Đây là những lĩnh vực cần phải nhờ đến "vua" của các công cụ ghi nhớ – Bản đồ Tư duy. Tất nhiên là cũng sẽ kết hợp với các công cụ ghi nhớ số và Cuốn phim Ký ức. Hãy khởi động "cỗ xe" trí nhớ và thử ghi nhớ một vài thứ nhé!

THÔNG TIN THÚ VỊ VỀ BỘ NÃO

Vào năm 2004, bạn Joachim Thaler, 16 tuổi, người Áo đã ghi nhớ được đến 44 ngày tháng lịch sử bất kỳ chỉ trong vòng 5 phút. Ở Anh, thông thường một học sinh sẽ phải mất cả năm học để ghi nhớ số lượng ngày tháng này. Ấn tượng thật đấy!

Nhớ ngày sinh của các bạn trong lớp

Trong lớp em có tổng cộng 20 bạn và cứ mỗi khi đến sinh nhật ai, cả lớp lại tổ chức tiệc chúc mừng bạn ấy. Vì là lớp phó văn thể mỹ nên em sẽ phải chịu trách nhiệm tổ chức và đặt bánh cho ngày trọng đại này, nghĩa là em phải nhớ mọi ngày sinh nhật. Làm sao nhớ đây? Dễ mà! Dùng Bản đồ Tư duy thôi!

Có nhiều cách để vẽ Bản đồ Tư duy. Ta có thể chia thành 12 nhánh lớn đại diện cho mỗi tháng trong năm, rồi thêm vào các nhánh phụ đại diện cho bạn có ngày sinh trong tháng đó. Hay em có thể xếp theo thứ tự bảng chữ cái tên của từng bạn. Dù dùng cách nào thì việc nhớ ngày sinh nhật cũng trở nên dễ dàng.

Giả sử danh sách sau là ngày sinh của các bạn trong lớp. Hãy vẽ một Bản đồ Tư duy về ngày sinh nhật của họ.

1. Anjum, 22 tháng 2 11. Karen, 4 tháng 1

2. Anna, 3 tháng 6 12. Milly, 3 tháng 7

3. Ben, 27 tháng 5 13. Noah, 19 tháng 8

4. Charlie, 3 tháng 6 14. Olivia, 16 tháng 1

5. Dave, 4 tháng 11 15. Olja, 1 tháng 11

6. Ellie, 30 tháng 11 16. Paulo, 8 tháng 3

7. Felix, 3 tháng 12 17. Ricky, 17 tháng 6

8. George, 13 tháng 3 18. Stacey, 24 tháng 9

9. Hamish, 5 tháng 9 19. Tom, 24 tháng 12

10. Iris, 23 tháng 10 20. Violet, 25 tháng 4

Bạn Anjum sinh vào ngày 22 (two two), nên sẽ thể hiện là shoe shoe. Hãy tham khảo thêm ở Bản đồ Tư duy trang 98 – 99

Bản đồ Tư duy - Ngày Sinh nhật

Nhớ lời thoại cho một vở kịch

Khi cần nhớ lời thoại cho một vở kịch, hãy dùng Cuốn phim Ký ức để hình dung ra toàn cảnh vở kịch. Em cần "ghi hình" trong đầu vai diễn của mình sao cho thật sống động với đầy đủ âm thanh, màu sắc. Mời tất cả giác quan tham gia vào vai diễn. Giả sử như em được giao diễn vai một vị tướng quân dũng cảm sắp phải đối đầu với lũ cướp biển, và lời thoại của em như sau:

[Đứng bên cửa sổ, nhìn ra biển]

"Sấm chớp ư? Bè lũ cướp biển của tên Gian Manh đến rồi. Nhanh! Nhanh lên! Về lại lâu đài, phòng thủ trên tường thành! Quân đội

vào vị trí sẵn sàng! Còn ngươi! Gươm của ta đâu?"

Hình dung ra cảm xúc của em khi ấy. Giọng nói như thế nào? Thích thú? Sợ hãi? Hay phấn chấn? Em có đứng yên một chỗ không? Hai tay em có bận làm gì không? Hãy khiến những lời thoại thật sống động trong tâm trí em. Theo cách này, em sẽ nhớ được toàn bộ lời thoại, hay tuyệt hơn là có thể diễn xuất không thua gì một ngôi sao Hollywood. Em có thể vẽ Bản đồ Tư duy để ghi lại những hành động quan trọng và thêm vào những hình ảnh minh họa nhỏ cho những gì em sẽ thể hiện trên sân khấu.

Nếu chưa thuộc lời thoại, hãy thử với một số câu thoại sau. Bắt đầu thực hiện Cuốn phim Ký ức về những gì em sẽ làm, sẽ nói và cảm nhận. Sau đó vẽ Bản đồ Tư duy để tổng hợp tất cả.

Tướng quân Anh Dũng

[Trên tòa tháp lâu đài]:

"Sấm chớp ư? Bè lũ cướp biển của tên Gian Manh đến rồi.

Nhanh! Nhanh lên! Về lại lâu đài, phòng thủ trên tường thành!

Quân đội vào vị trí sẵn sàng! Còn ngươi! Gươm của ta đâu?

[Người hầu mang gươm đến]

Đúng! Chính là nó, thanh gươm báu này! Chính tay cha ta đã rèn nên từ thứ thép quý hiếm.

[Giơ gươm lên nhìn ngắm]

Hôm nay, hãy cùng ta chiến đấu. Hãy cùng ta trả thù cho đứa em trai dấu yêu của ta, người đã bị tên Gian Manh đó giết hại.

[Bước đến chính giữa phòng và bắt đầu hồi tưởng]

Khi đó, hắn cùng đám thân cận dám cả gan đột nhập vào lâu đài giữa đêm khuya để bắt cóc em gái ta. Vì nghe thấy tiếng động nên em trai ta mới chạy đến, cầm sẵn gươm trong tay và nghênh chiến với bọn chúng.

[Giơ gươm lên thách đấu đối phương]

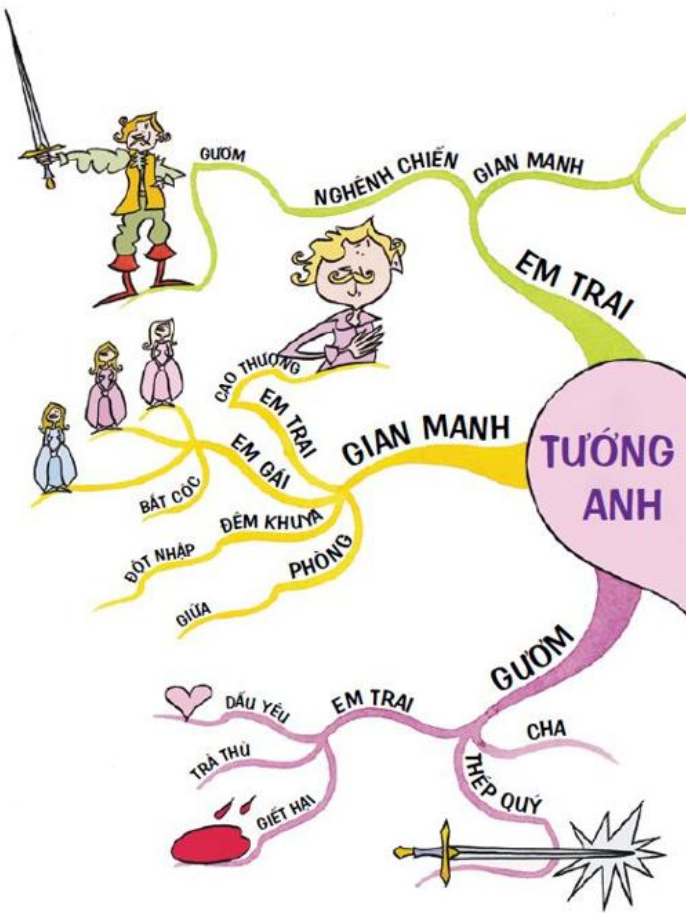
Nhưng rồi bọn chúng buông vũ khí và xin đầu hàng. ta đã tin chúng nói thật nên mới hạ gươm xuống. Nào ngờ, tên Gian Manh nhân cơ hội đó chộp lại kiế đâm luôn vào ngực em trai ta rồi bỏ

trốn, để thằng b nằm đó chờ cái chết đến. Không!

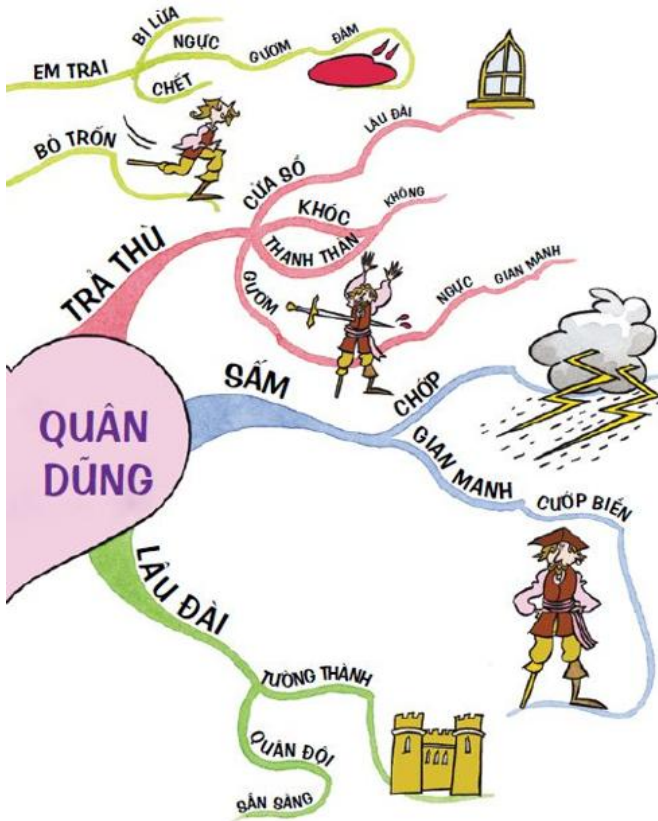
[Trở lại bên cửa sổ]

Ta sẽ không khóc, làm sao thanh thản được khi thanh gươm này chưa báo được thù. Tên Gian Manh kia, cùng bè lũ cướp biển của hắn, các ngươi sẽ biết tay tướng quân Anh Dũng này!

[Hết đoạn]



Bản đồ Tư duy - Tướng quân Anh Dũng



Lưu lại giấc mơ

Đêm nào chúng ta chẳng mơ, chỉ là không phải lúc nào ta cũng nhớ được thôi. Mơ khi ngủ hoặc mơ mộng đều rất tuyệt vời vì nó giúp trí tưởng tượng của ta được tự do bay bổng. Càng nhớ nhiều về giấc mơ, khả năng tưởng tượng của em càng phong phú. Bản đồ Tư duy là công cụ hoàn hảo giúp em lưu giữ và "nắm lấy" giấc mơ.

Đặt sẵn bút viết và một cuốn tập ngay cạnh giường. Khi đi ngủ, hãy dành ra 1 – 2 phút suy nghĩ về giấc mơ. Tự nhắc nhở chính mình: "Mình sẽ nhớ những giấc mơ". Sáng hôm sau, khi thức dậy, đừng bước ngay xuống giường. Hãy nằm yên và giữ mình trong trạng thái mơ màng. Tơ tưởng đến những gì đang lởn vởn trong đầu em. Có hình ảnh nào không? Cảm giác? Hay lời nào đó?

Khi nằm yên, một phần giấc mơ sẽ bắt đầu tái hiện. Lấy giấy bút ra vẽ Bản đồ Tư duy về những gì em còn nhớ. Bản đồ Tư duy sẽ giúp em từ từ lục lọi lại trí nhớ.

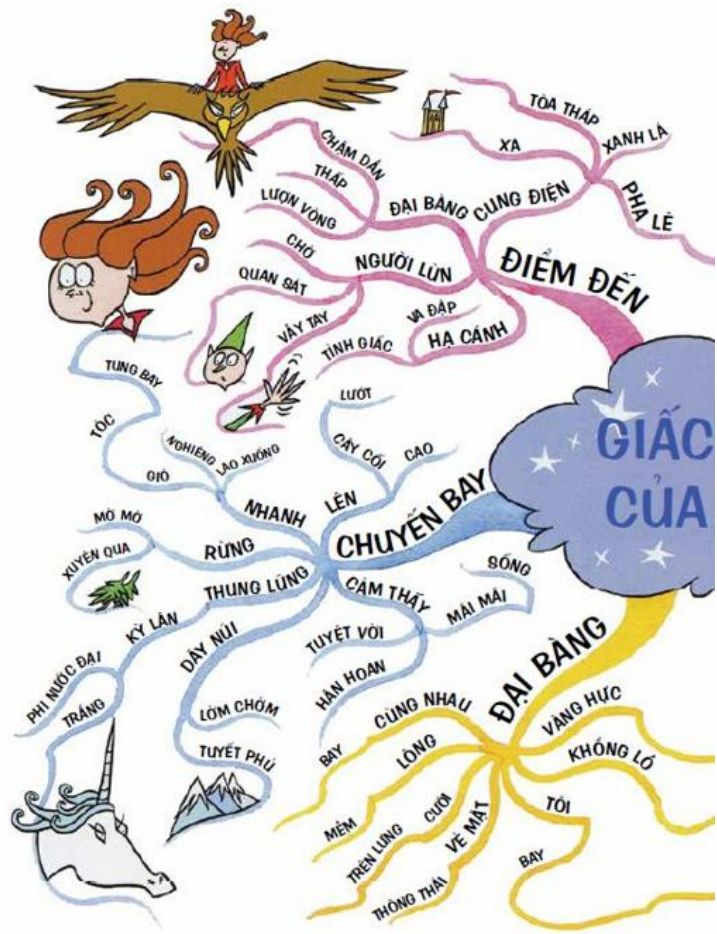
TĂNG CƯỜNG TRÍ NHỚ BÍ MẬT VỀ TAY THUẬN

Em thuận tay trái hay thuận tay phải? Thông thường thì là một trong hai tay, nhưng điều đó không có nghĩa là em cứ thế dùng hoài một tay thuận. Hãy dùng tay không thuận để đánh răng, chải tóc, cầm muỗng xúc thức ăn, thắt dây giày... Đổi tay thường xuyên khi ném hay bắt bóng. Dùng tay không thuận hoặc cả hai tay để vẽ nguệch ngoạc. Đổi tay khi làm những công việc thường nhật sẽ giúp CẢ HAI bên não lẫn cơ thể hoạt động cân bằng và KHỎE MẠNH.

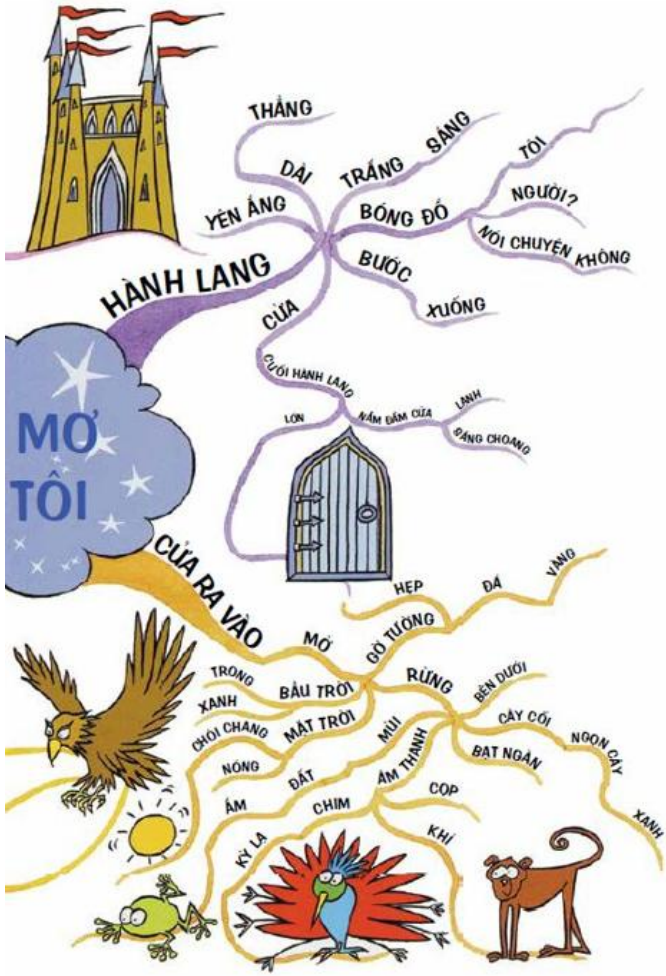
TĂNG CƯỜNG TRÍ NHỚ LẮC LƯ! LẮC LƯ THEO GIAI ĐIỆU!

Trước khi tập các bước nhảy/bài múa mới, hãy dùng để ghi lại các bước vào trong đầu rồi sau đó mới tập thực sự. Hình dung các bước trong đầu trước, đến khi tập thực sự, em sẽ thực hiện dễ dàng và chính xác hơn.

Cứ giữ Bản đồ Tư duy về giấc mơ để xem có hình mẫu chung nào trong giấc mơ của em không. Em có thể hiểu thêm nhiều điều về bản thân qua những giấc mơ. Giờ hãy sang trang tiếp theo để xem em có thể vẽ Bản đồ Tư duy về giấc mơ như thế nào. Em có đoán được tấm bản đồ ở trang sau nói lên điều gì không?



Bản đồ Tư duy - Giấc mơ của tôi


HÀNH LANG
THẲNG
DÀI
TRẮNG
SÁNG
YÊN ẮNG
BÓNG ĐỔ
TỐI
NGƯỜI?
NÓI CHUYỆN KHÔNG
BƯỚC
XUỐNG
CỬA
CUỐI HÀNH LANG
LỚN
NẮM ĐẤM CỬA
LẠNH
ĐANG CHOÁNG
MƠ
TỐI
CỬA RA VÀO
HẸP
ĐÁ
VÀNG
MỞ
CỔ TƯỢNG
TRONG
BẦU TRỜI
RỪNG
BÊN DƯỚI
XANH
CHÓI CHANG
MẶT TRỜI
MÙI
CÂY CỐI
NGỌN CÂY
NÓNG
ĐẤT
ẨM THANH
BẤT NGẦN
ẤM
CHIM
CỌP
XANH
KỲ LẠ
KHỈ

LÀM CHỦ TRÍ NHỚ

Xin chúc mừng! Giờ em đã thông thạo cách dùng những công cụ ghi nhớ mà cuốn sách này cung cấp rồi! Vậy là em đã trở thành chủ nhân của trí nhớ, chủ nhân của chính bản thân. Hãy cứ chơi đùa với trí nhớ, rồi em sẽ được tưởng thưởng bằng khả năng nhớ được bất cứ điều gì mình muốn. Còn gì quan trọng hơn việc nhớ được mọi thứ chứ!

Khả năng học hỏi và ghi nhớ là vô hạn, nghĩa là sẽ chẳng có trở ngại nào cho sự thành công!

Bản đồ Tư duy và các Công cụ Ghi nhớ đầy quyền năng không thua gì chiếc đũa thần!

Chúng sẽ song hành cùng em trong suốt cuộc đời, sẽ giúp em ghi nhớ, tập trung, giảm căng thẳng, khiến các thầy cô ngạc nhiên, đạt kết quả tốt trong thi cử và tạo ấn tượng với bạn bè. Em sẽ nhận ra rằng mình hoàn toàn có thể là một học trò giỏi.

Em đang gia nhập vào câu lạc bộ gồm hàng triệu người trên khắp thế giới đang sử dụng Bản đồ Tư duy và các kỹ thuật ghi nhớ để bước đến thành công. Và con số này vẫn đang gia tăng từng ngày.

Những công cụ này đồng hành với em trong mọi tình huống, phát huy tối đa khả năng tư duy và giúp em bước lên nấc thang thành công – hoàn toàn xứng đáng với công sức em đã bỏ ra.

PHỤ LỤC

Phụ lục 1 – Viết tắt

Chữ viết tắt, tên tắt chỉ nên sử dụng khi thực sự cần thiết và khi khái niệm xuất hiện nhiều lần trong một văn bản. Ví dụ:

Các khái niệm đặc thù: KHTN (khoa học tự nhiên), KHXH (khoa học xã hội), XHCN (xã hội chủ nghĩa), KHKT (khoa học kỹ thuật), VHNT (văn học nghệ thuật), VHXH (văn hóa xã hội)...

Các danh từ chung chỉ cơ quan, tổ chức: ĐH (đại học), CĐ (cao đẳng), THCN (trung học chuyên nghiệp), HTX (hợp tác xã), NXB (nhà xuất bản)...

Các tên tắt của cơ quan, tổ chức: Bộ GTVT (Giao thông Vận tải), Sở GD&ĐT (Giáo dục và Đào tạo)...

Phụ lục 2 – Sáng tác thơ cho bài học

Lịch sử

Bà Trưng quê ở Châu Phong

Giận người tham bạo thù chồng chẳng quên

Chị em nặng một lời nguyền

Phất cờ nương tử thay quyền tướng quân

Ngàn tây nỗi áng phong trần

Ầm ầm binh mã xuống gần Long Biên

Hồng quần nhẹ bước chinh yên

Đuổi ngay Tô Định, dẹp yên biên thành.

Đô kỳ đóng cõi Mê Linh

Lĩnh Nam riêng một triều đình nước ta

Ba thu gánh vác sơn hà

Một là báo phục, hai là bá vương

… Uy danh động tới Bắc Phương

Hán sai Mã Viện lên đường tấn công

Hồ Tây đua sức vẫy vùng

Nữ nhi địch với anh hùng được sao!

Cẩm Khê đến lúc hiểm nghèo Hai Bà thất thế cùng liều với sông!

Trước là nghĩa, sau là trung

Kể trong lịch sử anh hùng ai hơn.

- Đại Nam Quốc sử diễn ca

Hóa học

Hiđro là một

Mười hai là cacbon

Nitơ mười bốn tròn

Oxi trăng mười sáu

Natri hay láu táu

Nhảy nhót lên hai ba

Khiến Magie gần nhà

Ngậm ngùi nhận hai bốn

Hay bảy Nhôm la lớn

Lưu Huỳnh giành ba hai

Khác người thật là tài

Clo ba lăm rưỡi

Kali thích ba chín

Canxi tiếp bốn mươi

Năm lăm Mangan cười

Sắt đây rồi! Năm sáu

Sáu tư Đồng nổi cáu

Bởi kém Kẽm sáu lăm

Tám mươi Brôm nằm

Xa Bạc một linh tám

Bari buồn chán ngán

Một ba bảy ích chi

Kém người ta còn gì!

Thủy Ngân hai linh mốt

Còn tôi, đi sau rốt…

Danh sách/chuỗi thông tin

Rắn đầu biếng học

Chẳng phải liu điu vẫn giống nhà,

Rắn đầu biếng học, quyết không tha!

Thẹn đèn hổ lửa đau lòng mẹ,

Nay thét, mai gầm rát cổ cha.

Ráo mép chỉ quen lời lếu láo,

Lằn lưng chẳng khỏi vệt năm, ba.

Từ nay Trâu, Lỗ xin siêng học.

Kẻo hổ mang danh tiếng thế gia.

- Lê Quý Đôn

Toán

Chu vi tứ giác bảo rằng:

Bốn cạnh cộng lại là bằng tôi thôi…

… Muốn tìm diện tích hình thang,

Đáy lớn đáy nhỏ ta mang cộng vào,

Thế rồi nhân với chiều cao,

Chia đôi lấy nửa thế nào cũng ra.

Hình vuông mỗi cạnh bằng a,

Diện tích - bằng tích a nhân a rồi.

Muốn tìm diện tích hình thoi,

Tích hai đường chéo chia đôi ngon lành.

Diện tích của hình bình hành,

Chiều cao nhân đáy là thành ngay thôi.

Diện tích chữ nhật bạn ơi,

Lấy dài nhân rộng chẳng đời nào quên…

- Thầy Hoàng Xuân Khánh

Tiếng Anh

Cách chia, phát âm động từ ở thì hiện tại đơn và quá khứ đơn:

I. Động từ chia ở thì hiện tại đơn

Cách chia động từ:

• Khi chủ từ ở ngôi thứ 3, số ít (he, she, it, Tom…), động từ sẽ được thêm –s. Ví dụ : find → finds, look → looks…

• Những động từ kết thúc bằng -ss, -s, -ch, -sh, -x, -z, -o thì sẽ thêm –es. Ví dụ : watch → watches, brush → brushes, fix → fixes, miss → misses…

Cách phát âm:

• Nếu từ kết thúc bằng -s, -ss, -ch, -sh, -x, -z (hoặc -ze), -o, -ge, -ce (sẵn ssàng chung shức xin zô góp cơm) thì phát âm là /iz/. Ví dụ: changes /iz/, practices /iz/, buzzes /iz/, recognizes /iz/…

• Nếu từ kết thúc bằng -p, -k, -t, -f thì phát âm là /s/. Ví dụ: cooks /s/, stops /s/…

Lưu ý : "laugh" phiên âm là /la: f/ nên "laughs" vẫn đọc là /s/.

• Những từ còn lại phát âm là /z/. Ví dụ: plays /z/, stands /z/...

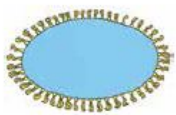
II. Động từ chia ở thì quá khứ đơn, có quy tắc

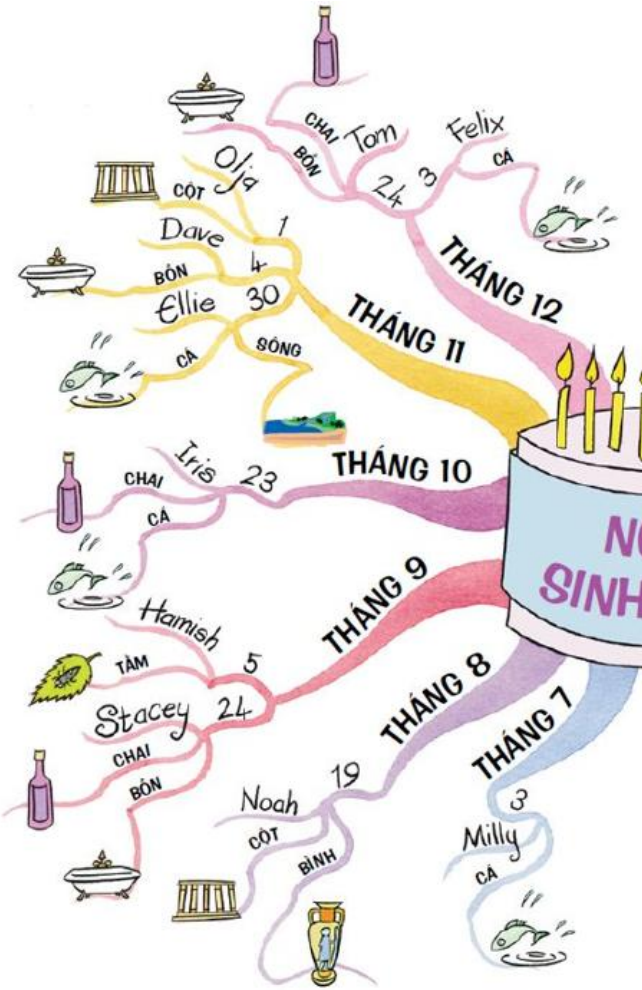
• Đọc là /t/ nếu động từ kết thúc bằng -k, -th, -p, -f, -s, -ch, -sh (kon thổ phập phồng sợ chó shói). Ví dụ: watched /t/, cooked /t/…

• Đọc là /id/ nếu động từ kết thúc là -t, -d. Ví dụ: wanted /id/, decided / id/…

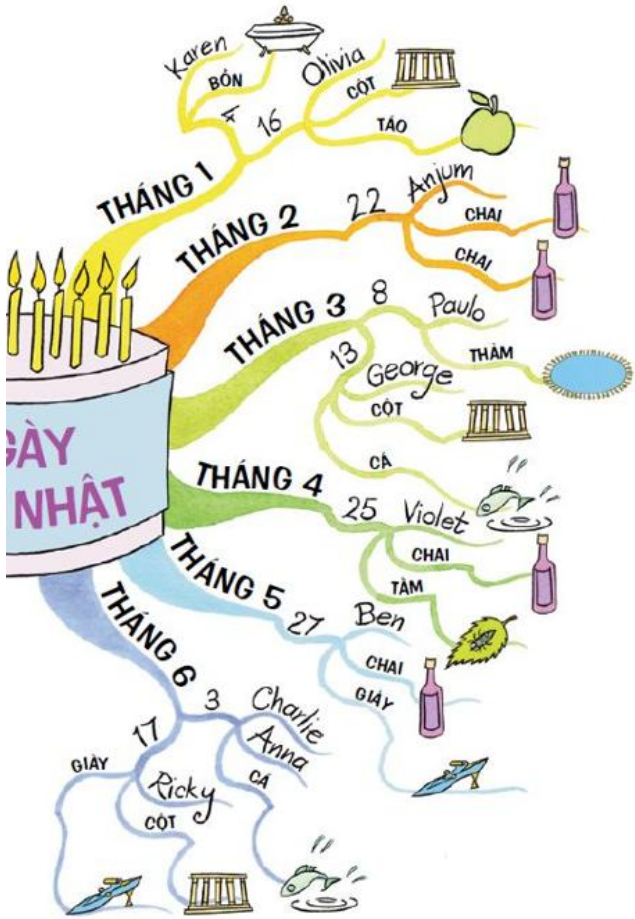
• Những từ còn lại đọc là /d/. Ví dụ: played /d/…

Phụ lục 3

0 Sông	1 Cột	10 Cười
2 Chai	3 Cá	
4 Bồn	5 Tằm	
6 Táo	7 Giày	
 8 Thảm	9 Bình	



Bản đồ Tư duy - Ngày Sinh nhật


Karen
BỒN
Olivia
CỘT
16
TÁO
THÁNG 1
THÁNG 2
22
Anjum
CHAI
CHAI
THÁNG 3
8
Paulo
13
George
THẢM
CỘT
CÁ
GÀY
NHẬT
THÁNG 4
25
Violet
CHAI
TẮM
THÁNG 5
27
Ben
CHAI
GIẦY
THÁNG 6
3
Charlie
17
Anna
GIẦY
Ricky
CÁ
CỘT

VỀ TÁC GIẢ NỔI TIẾNG TONY BUZAN

Tony Buzan (sinh năm 1942 tại Anh) nổi tiếng thế giới với phương pháp Bản đồ Tư duy và là tác giả của bộ sách Bản Đồ Tư Duy cho trẻ thông minh, cùng nhiều đầu sách nổi tiếng khác.

Ông là cố vấn cho một số tổ chức chính phủ và các công ty đa quốc gia hàng đầu thế giới như Hewlett Packard, IBM, BP, Barclays International, EDS..., giảng viên thường xuyên của các đại học Oxford, Cambridge... Là một nhân vật truyền thông toàn cầu, ông đã xuất hiện trên 100 giờ ở các chương trình truyền hình, trên 1.000 giờ ở các chương trình truyền thanh trong nước và trên thế giới với hơn 3 tỷ khán giả.

Và không chỉ nổi tiếng là một tác giả, diễn giả hàng đầu thế giới về não bộ và phương pháp học, cha đẻ của kỹ thuật Mind Map, ông còn được biết đến là biên tập viên của tạp chí Mensa, tư vấn viên, cố vấn cho chính phủ của Anh, Singapore, Mexico..., một huấn luyện viên Olympic, một vận động viên tài năng, một nhà thơ đã được nhận giải thưởng thi ca.